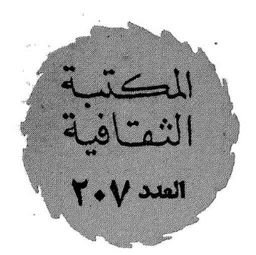


المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر
دار الكاتب العربى للطباعة والنشر

الطريق إلى الرشاقة

تأليف: فريد حسن

6

اهداءات ٢٠٠٣

الأستاذ/ يسري محمد فرج

الإسكندرية

المكتبة الثقافية
جامعة حرة
٢٠٧

الطريق إلى الرشاقة

دار
الكاتب العربي
للطباعة والنشر
بالقاهرة

وزارة الثقافة
المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر
دار الكاتب العربي للطباعة والنشر

الإهـــداء

اليك أنت ياصديقى البدين ... فقد تكون ...
طفلا أو طفلة ، مراهقا أو مراهقة شابا أو شابة ، رجلا
أو امرأة .

اليكم جميعا أهدى كتابى .

فريد حسن



رجال بلدين

مقدمة

لم تكن البدانة تحظى باهتمام الناس قبل القرن العشرين وكانت تعد من مظاهر الغنى والجاه والقوة والصحة ودليلا على ثراء الانسان الى ان استرعى انتباه الأطباء أن بعض الامراض تصيب الاشخاص ذوى البدانة أكثر مما تصيب غيرهم ٠٠ فتناولوها بالدراسة وأجروا عليها التجارب حتى تأكدوا أنها مرض يجب التخلص منه ٠ ولا نعنى بذلك أن البدانة فى ذاتها مرض ٠٠ وانما نقصد ماتجره وراءها من سلسلة أمراض طويلة ٠

وقد زاد الاهتمام بها فى السنوات الأخيرة لازدياد عدد البدينين بشكل أصبح يعد خطرا على الانتاج والصحة ٠

وقد لوحظ أن أسباب زيادة الوزن هى الشره والافراط فى الطعام والخمول والكسل وقلة الحركة٠٠وهذا سببه انعدام الثقافة الغذائية والحركية عند معظم الناس ٠

ومن أجل ذلك حاولنا هنا أن نوضح علاقة الغذاء والحركة بالبدانة وكيفية انقاص الوزن بطريقة بسيطة وسهلة يستطيع كل انسان ممارستها ٠

والكثير من الناس يقع فى خطأ ملحوظ ٠٠ اذ يظن

أن التخلص من البدانة يعنى عمل « رجيم » لبضعة أيام وممارسة بعض الحركات ‧‧ وهذا خطأ كما قلنا ‧‧ اذ أن التخلص منها يتطلب ارادة قوية ومعرفة الغـذاء المناسب وكميته التى يحتاجها الشخص ، والقيـــام بحركات حتى يتعود عليها الجسم ‧‧ وهذا لايتم الا بقدر كبير من الصبر والممارسة حتى يتعود الجسم هذه العادات الجديدة ‧

ونصيحتى الى كل بدين بعد قراءة هذا الموضوع ألا يقف مكانه ‧‧ بل يبدأ بعزيمة قوية متبعا النظام الذى سنذكره بعد ‧‧ وسيحقق النتيجة التى يرجوها ‧

ظاهرة البدانة

فى حياتنا ظاهرة خطيرة اسمها البدانة « السمنة » ، هذه الظاهرة نستطيع أن نشـــاهد آثارها فى المدينـة وفى القرية وفى كل مكان ٠٠ وهى دائما واحدة لا تتغير وآثارها واحدة ومتاعبها واحدة ٠

ولكن سمعت الناس يرددون بأن البـدانة دليـل الصحة والقوة ٠٠ حتى لقد تصـوروا أن النحافة مرض وضعف ، ورغم التقارير الطبية والنصائح المتعددة التى تؤكد أن البدانة عدو لدود يجب التخلص منه ٠٠ فمازال كثير من الناس يعتقدون أن الصحة هى أن يرهق الانسان نفسه بأطنان من اللحم والشحم ٠

هذا خطأ جسيم يقع فيه الناس ٠

ان البدانة حمل ثقيل يكلف صاحبه الكثير ٠٠ بل قد يكلفه حياته نفسها فى بعض الأحيان ٠

وخبراء الاقتصاد يقولون :

ان البدينين يحملون ميزانيتهم الكثير من الناحيـة الاقتصادية ، على الأقل : فهم يعيشـــون حياتهم يأكلون

ويحتاجون الى ميزانية أكثر لتغطية نفقات الغذاء والكساء ·· وهم بذلك لا يسيئون الى أنفسـهم بل يسـيئون الى المجتمـع الذى يرهقونه بمطالبهم وحاجاتهم من الطعـام والشراب ·

وبجانب ذلك فليس بخاف أن البدانة تشوه المظهر الخارجى للجسم وتقيد حركته وتؤدى الى فقدانه للرشاقة وصعوبة حركته وتشكل خطرا كبيرا على الحالة الصحية ، فهى تساعد على الاصابة بالذبحة الصـدرية والسـكتة القلبية · وبالتالى الى رفع الضـغط الدموى ، وتعجـل الاصابة بتصلب الشرايين وكل أمراض الجهاز الهضمى ومرض السكر ·· الى آخر هذه القائمة التى لاتنتهى من الأمراض والمرتبطة بالبدانة بشكل أساسى ·

◆ **والمرأة** العربية حكايتها مع السمنة طويلة وتدعو الى الدهشة والتأمل ، فهى تتفنن فى تقديم أنواع مختلفة من الطعام ظنا منها أن ذلك أقصر الطرق الى قلب زوجها واحترام الغير لها ، ولقد رأيت مرة وانا جالس فى حجرة الطعام بمنزل أحد أصدقائى أن صاحبة الدار تصر على أن يأكل الجالسـون كل ما تقـدمه لهم ·· بل تغضـب اذا اعتذر احدهم عن اجابة رغبتها وأخذ كمية أقل مماتريد وتفسر ذلك بأن طعامها ليس جيدا فى نظر الضيف وتقسم بأغلظ الأيمان على الضيوف ليأكلوا كل ما تقدمه لهم ،

حتى ان بعضهم اصابته اغماءة وآخر ذهب الى الطبيب في اليوم التالى ٠

◆ **وناهيك** بالأعياد وما فيها من مأكولات شهية ، وكم من عائلات استدانت لتشترى كعك العيد وفطائره وحلواه ٠٠ ان حبنا للمظاهر يقودنا الى الاسراف فيما نظن أنه كرم ، وهو فى الواقع تبذير ومرض ٠٠

ان التمسك بهـذه المظاهر يكشـف عن فراغ فى النفوس وفى العقول وفى القلوب ، ويدل على قصور فى الثقافة الغذائية ، فلو علم الناس ان الصـحة والقوة لا تكتسبان بكثرة الطعام ، وان الغذاء الرخيص لا يقل عن الغـذاء المرتفع الثمن فى قيمته الغـذائية وأهميته للجسم ، لامتنعوا عن التمسك بهذه المظاهر التى تؤدى الى المرض واختاروا ما يناسبهم من الأغذية ٠

◆ **كما أن** الانسان اهتم بالشـكل قبل الأكل ، فخسر بذلك جانبا غـير ضئيل من العناصر الطبيعية التى زودت الطبيعة بها غذاءه ٠ لقـد كان أجدادنا الأوائل يعيشون على الفطرة ، كما ارادت لهم الطبيعة ، يأكلون عندما يجوعون ويقصرون غذاءهم على ألوان متنوعة طازجة مملوءة بالعناصر الغذائية الجيدة ٠

ولو رجعنا الى تاريـخ الانسان الغذائى منذ الأزل لوجدنا ان مـكونات الغذاء الأساسـية كانت اللحـوم والفاكهة ٠

ثم طرأ حدثان هامان أثناء التطور كان لهمــا عظيم الأثر على غذاء الانسان ٠

اولهما : بداية عصر الزراعة منذ ٩٠٠٠ سنة تقريبا وما استتبع ذلك من زراعة الحبوب ، وبذلك دخلت المواد الكربوهيدراتية كمكون أساسى للغذاء منذ ذلك الحين ٠

وثانيهمــا : تطور تكنولوجيا الغذاء الحــديثة واستحداث العديد من الاطعمة المستســاغة الطعم ، وفى جميع هذه الأطعمة لعب السكر دورا أساسيا وكبيرا ٠

كما أن المدنية الحديثة حملت معها أنواع المغريات والمشهيات والتوابل لفتح الشهية عنوة اذا لزم الأمر ، وعلمتنا المشروبات الروحية ، فكثر تناول أكبر كمية من الطعام حتى لوكان الجسم فى غير حاجة اليها ، وتناسينا الحكمة القائلة بأن الانسان لا يعيش بما يأكل وانما بمــا يهضم ، وأن المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء ، أجل لقد تناسى الناس ذلك كله رغم ثقتنا بأن المعدة هى مصــدر أكثر ما يصيبنا من أمراض ، وانهــا اذا اتخمت تسببت فى اضطرابات وأمراض قد تصـــيب باقى أجزاء الجسم ٠

• **وأهم** الآفات التى انتشرت فى هذا العصر ٠٠ آفة البدانة ، وهذه الآفة ناتجة عن جهل الناس بأصــول التغذية السليمة ، واهمالهم لأنفسهم ، وقلة حركتهم ٠

الوزن الطبيعي :

والبدانة زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي ، واتفق على أن الوزن الطبيعي للانسان يمكن معرفته بعملية حسابية بسيطة ، خاصة بالنسبة للشخص المكتمل النمو ويتم ذلك بطرح مائة من مقدار طوله فيكون الناتج هو وزنه الطبيعي ، فمثلا الوزن الطبيعي للشخص الذى طوله ١٧٠ سم هو ٧٠ ك ٠ ج وقد يتجاوز عن الزيادة أو النقص بمقدار ٢٫٥ ك ٠ ج ٠

والنساء كالرجال بالنسبة لهذه القاعدة ، غير أن المرأة ينقص وزنها عن الرجل بمقدار ٢ ك ٠ ج ٠ أما الأطفال فالجدول الآتي ينظم الوزن والطول لهم ٠

الوزن والطول الطبيعى عند الأطفال

السن من ٦ أشهر الى ١٣ سنة

السن	ذكور		اناث	
	طول سم	وزن ك . ج	طول سم	وزن ك . ج
٦ أشهر	٦٥	٨	٦٥	٧ر٥
سنة	٧٢	١٠	٧٢	٨ر٥
٢	٨٢	١٢	٨٢	١١ر٥
٣	٩٠	١٤	٩٠	١٣ر٥
٤	٩٨	١٦	٩٨	١٥ر٥
٥	١٠٥	١٧	١٠٢	١٦ر٠
٦	١١٢	٢٠	١١٠	١٩ر٠
٧	١١٧	٢٣	١١٧	٢١ر٠
٨	١٢٢	٢٥	١٢٢	٢٤ر٥
٩	١٣٠	٢٧	١٣٠	٢٦ر٥
١٠	١٣٥	٣٠	١٣٥	٢٩ر٠
١١	١٣٧	٣٤	١٣٧	٣٤ر٠
١٢	١٤٢	٣٧	١٤٢	٣٨ر٠
١٣	١٤٧	٤١	١٥٠	٤٢ر٠

وبعد سن ١٣ يبدأ الفرد فى الدخول فى النسبة التقريبية التى ذكرناها للشخص العادى مع قليل أو زيادة طفيفة سواء فى الوزن أو الطول ٠

ويمكن بقليل من اليقظة معرفة الوزن الطبيعى الذى يتلاءم مع السن والطول بالرجوع الى مقاييس وأوزان الجدول السابق مع عمل المقارنة اللازمة بالنسبة لطوله أو سنه ، والشخص المكتمل النمو تطبق عليه القاعدة الحسابية التى ذكرناها ٠

◆ **وتكون** البدانة بسيطة أو متوسطة أو مفرطة :

فاذا كانت الزيادة عن الوزن الطبيعى فى حدود ١٠ك٠ج فالبدانة بسيطة ٠

أما اذا تراوحت بين ١٠ و٢٠ ك٠ج فتكون بدانة متوسطة ٠

واذا زادت النسبة عن ذلك فهى مفرطة ٠

وقد تكون الزيادة فى جميع أجزاء الجسم فتكون البدانة عامة ، وقد تكون فى جزء معين فتسمى حينئذ بدانة موضعية ٠

◆ **وسبب** البدانة اما أن يكون داخليا أو خارجيا ، فالداخلى يرجع الى اختلال فى وظيفة الغدد أو الى الوراثة ، وهذا النوع من البدانة نادر الحدوث ، ولا يزيد عن ٢٪ من

مجموع البدينين ، ويحتاج الى علاج طبى بجانب العـلاج الطبيعى الذى سنتناوله بالشرح فى موضعه .

والخارجي متنوع ومتعدد ، فقد يرجع الى زيادة كمية الأكل عن حاجة الجسم أو الى قلة الحـركة التى تصـاحب الترف والخمول أو عدم احتراق المواد الغذائية بالكامل عند مدمنى الخمر مثلا ..

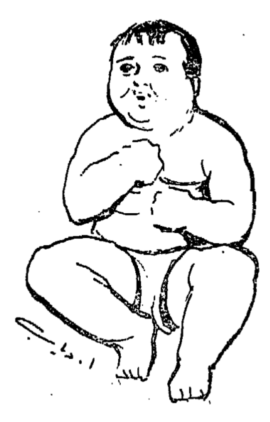
• البدانة في الأطفال :

غذاء الطفل فى الأيام والشهور الاولى له أثر كبير فى تحديد وزنه على مر السنين ، ومعنى ذلك أن الطعام الذى يقـدم للطفل فى أول مراحل حيـاته يؤثر على مركز تنظيم الشهية بالمخ ، ويترتب على ذلك أن يتناول الطفل كمية معينة من الطعام يتعود عليهـا ، فـكثير من الأمهات يربطن بين صحة الطفل وحجمه ووزنه ، فيعتقدن خطأ أن الطفل الكبير الحجم الثقيل الوزن يكون أتم صحة وأقوى جسما ، وعلى هذا الاعتقاد الخاطىء تجبر الأم طفلها على تناول مقادير من الطعام تفوق حاجته ، فينشـأ عن ذلك تعود الطفل على تناول كميات كبيرة من الطعام .

وقـد يلعب العامل النفسى دورا كبيرا فى احـداث البدانة عند الطفـل ، ففقدان الحنـان أو العطف الزائد يصبحان سببا أحيانا فى لجوء الطفل الى تناول كميات كبيرة من الطعام .

كما أن المدنية الحديثة ساعدت على انتشار البدانة بين الأطفال ..... فالتليفزيون وكثرة ترددهم على دور السينما جعلاهم يجلسون الساعات بدون حركة ، والمواصلات منعتهم من الذهاب الى المدرسة مشيا على الأقدام ، وهناك عامل الوراثة فقد لوحظ أن تأثيرها على الاطفال دون الخامسة عشرة واضح اذا كان كلا الوالدين بدينا .

والعامل البيئى « عادات الأكل العائلية » له أثر



طفل بدين

كبير فى احداث البدانة ولكن من الصعب الفصل بين العامل الوراثى والعامل البيئى ، فقـد يكون ما نتصوره وراثة راجعا الى عامل الافراط فى الطعام عند جميع أفراد الأسرة ٠

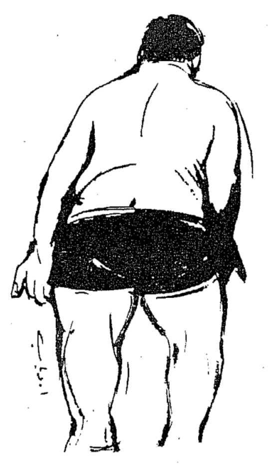
◆ المرأة والبدانة :

ان أكثر من ٩٠٪ من سيداتنا يزيد وزنهن عن الوزن الطبيعى ٠ قد يلون حبهن للأكل وتناولهن كميـات كبيرة تفوق حاجة أجسامهن سببا ، كما أن بعد المرأة عن حياة النضال ومقابلة الصعاب جعلها عرضة للبدانة أكثر من الرجل ، ذلك لأن الهدوء والدعة يهيمنان عليها ويجعلانها بمنأى عن الكفاح ، والزواج والحمل والولادة كلها عوامل تؤثر على نشاط الغدد التى تؤثر بدورها على وزن المرأة وتجعلهـا أكثر قابليـة للبدانة ، كمـا أنها عنـد الحمـل والرضاعة تتناول كميات كبيرة من الطعام بحجة أنها تطعم اثنين ، وقد يكون الماء هو السبب ، لأن هناك عددا كبيرا من السيدات البدينات يقبلن على أكل المخللات بكثرة مما يحتم عليهن شرب كميات وفيرة من الماء يحتفظ بها الجسم لكثرة الملح الموجود فى هذه الأطعمة ٠

وقد تضطر المرأة الى البحث عن الأطعمة التى تزيد وزنها ظنا منها أن فى هذا ارضاء لزوجها ، فقد يكون من النوع الذى يحب النساء البدينات ٠

◆ الرجل والبدانة :

تظهر البدانة عند الرجال الذين تقل حركتهم ونشاطهم نتيجة لطبيعة عملهم أو لحياة الترف التى يمارسونها . كما أنها تظهر بوضوح عند مدمن الخمر لأنها تقلل من قدرة الجسم على احراق الغذاء وتمثله ، وبعضهم



البدانة المفرطة كما تبدو من الخلف

يلجـأ الى الافراط فى الأكل نتيجة لبعض الاضـــطرابات النفسية ٠

ويمكن القول بوجه عام ان قلة الثقافة الغذائية وقلة الحركة هما العاملان الأساسيان في احداث البدانة ٠

• لماذا يفرط الناس في الأكل ؟

المسألة قبل كل شيء مسألة تعود أو روتين ، فالجوع أول احساس يشعر به الطفل ، ولهذا كان الأكل أول لذة يشعر بها من ملذات الحياة ٠٠ وعندما ينمو الطفل ويكبر يعـرف لذات أخرى تشـــارك لذة الأكل ، ولـــكن بعض الأطفال يظل على لذته الأولى ، وتخمد عنده اللذات الأخرى وتبقى لذة الطعام فقط ، ويصبح مهتما بطعامه متفننا فى اعداد ألوانه ٠٠٠ ويعطى له الاهمية العظمى فى حياته والمعنى الأول لوجوده ، فينقلب الوضع ، وتصبح القاعدة عنده أن الانسان يعيش ليأكل لا يأكل ليعيش ٠ فالأكل فى هذه الحالة ابتدأ بالعادة والروتين وانتهى بغرام يتعلق به فى كبره ، ومن هنا يأتى الافراط فى تناول الطعام ويكثر حتى يصبح زائدا عن حاجة الجسم فتكون البدانة ٠

كما أن عدم الثقافة الغذائية ومعرفة ما هو الغذاء الكامل والاعتقاد الخاطىء بأن الأغذية الدسمة المرتفعة الثمن تؤدى الى الصحة والسعادة ، يكون سببا لاقبال الناس على لافراط فى الغذاء الدسم ٠

متاعب البدانة :

◆ متاعب البدانة كثيرة ·· أهمها بطبيعة الحال قصر العمر ، فقد ثبت من احصائيات شركات التأمين فى العالم ، أن الفرد ذا الوزن الطبيعى يعيش مدة أطول من زميله البدين ·

والبدين معرض للاصابة بأمراض الجهاز الهضمى التى يتسبب عنها اضطرابات قد تصيب باقى أجزاء الجسم ·· فالافراط فى أكل الدهون بدون حساب يزيد مادة الكولسترول فى الدم وترسيب هذه المادة على جدران الشرايين يؤدى الى تصلبها ، وبالتالى الى رفع الضغط الدموى ·

وهو مهدد بسبب الاكثار من الدهون بالاصابة بمرض الذبحة الصدرية والسكتة القلبية ، والافراط فى الأكل عموما يؤدى الى الاصابة بالسكر والزلال فى البول والتهابات المفاصل ··· الخ ·

كما أن البدانة تسبب عدم انتظام حركات التنفس، فيشعر البدين بالتعب سريعا وعدم القدرة على بذل المجهود ·

وحركات البدين بطيئة ومحددة ، وتلبيته ضعيفة وقوة احتماله قليلة وعضلاته مترهلة ذات قوة تشغيل محدودة وضعيفة ·

ولما كان جسم البدين ضخما ·· وزيادة الحجم معناها زيادة عدد الخلايا فان قلب البدين يقوم بجهد مضاعف لكى يدفع الدم الى هذه الخلايا ، وكلما زادت درجة البدانة ، زاد العبء الواقع على القلب ، وذلك يؤدى الى عدم انتظام الدورة الدموية وضعفها ·

وهناك متاعب نفسية لا حصر لها يتعرض لها البدين أهمها السخرية التى تؤثر عليه وتشعره بالعجز ، كما أن المظهر العام يؤثر كثيرا فى هذه الناحية ، مما يؤثر على نفسيته ويقلقه ·

ونظرة واحدة الى المرآة تستطيع المرأة البدينة من خلالها ، معرفة مدى أضرار البدانة وخطورتها ·· هناك فى أول الأمر مشكلة الشكل ، فالمرأة البدينة تظهر عيوب جسمها واضحة ، ومهما بذلت من مجهود لاخفائها تظل ظاهرة مما يشعرها بالخجل عندما تلتقى بالناس · كذلك فالوجه البدين لا يمكن أن يبدو جميلا حتى ولو كانت تقاطيعه منسقة ·

والعقم منتشر فى النساء البدينات بنسبة كبيرة كما أنهن يتعرضن لمضاعفات فى حالة الحمل ، وفى العادة يلدن أطفالا أضعف صحة ·

وهذه متاعب خاصة بالمرأة يضاف اليها المتاعب التى يتعرض لها الرجل البدين ·

وخلاصة القول:ان البدانة تفسدحياة البدين العقلية فتجعله خاملا وتشوه حياته العاطفية بما يشعر به من خجل وانطواء فتسلبه سعادته الروحية ·· هذا كله فى مقابل لذة الطعام ، وحياة الكسل التى يركن اليها ·

هذه هى بعض جوانب الحقيقة المؤسفة التى يتعرض لها أصحاب البدانة ··· ولكن هناك جانب متفائل منها ·· هو ان البدانة يمكن الانتصار عليها والتخلص من جميع متاعبها ·

◆ هل أنت بدين ؟

ان البدين فى الغالب لم يولد هكذا ·· وانما جاءت بدانته نتيجة للأسباب التى أوضحتها ·· وأمثال هـذا الشخص كثيرون ·· وقد تكون واحداً منهم ذات يوم ·· ماذا ستفعل ؟ هل تقف مكتوف اليدين ؟ أم ؟؟

لقد تبين لى من خلال تجـاربى وحياتى العمليـة أن الناس نوعان ·· سواء بالنسـبة للبـدانة أو لغيرها من المشاكل التى تحتاج الى حل ·· منهم من يقول كان غيرى أشطر ويعتقد أن البدانة قدر محتوم لا يمكن التخلص منه ويرضى بحالته التى تزداد سوءا يوما بعد يوم · فاذا كنت من هذا النوع فلا خير ولا أمل فى نقصان وزنك · وفريق آخر يقول بعد أن يتبين صحة ما نقول ويعرف أن البدانة مرض يجر وراءه أمراضا أخرى ·· يقول لأتبعن

هذا النظام ولاتخلصن من البدانة ٠٠ فليس هناك مستحيل ٠٠ ونحن نوجه كلامنا ونصائحنا لأمثال هذا الشخص العاقل ، ونطلب من الشخص المتردد الواقف فى مكانه كأنه يشاهد مشكلة لا تعنيه ولا يمكن حلها أن يحاول مرة وأخرى بعزيمة قوية وتصميم أكيد وسوف يرى أن المسألة فى النهاية لم تكن تتطلب الا هذه الارادة القوية حتى تصبح الحياة سهلة يمكن الاستمتاع بها ٠

ولقد رأيت كثيرين من أصحاب الأوزان الثقيلة أتيح لهم بعد فترة قصيرة أن تصبح أجسامهم معتدلة طبيعية الوزن وذلك بفضل ارادتهم القوية وتصميمهم على الاحتفاظ بالصحة ونرى أن الانسان الذى يرغب فى الاحتفاظ بجسمه معتدلا ووزنه طبيعيا أو من يريد التخلص من البدانة يجب أن تتوفر لديه الرغبة الصادقة التى يسعى الى تحقيقها على أن يكون هذا السعى بالطريق الطبيعى وبالحكمة والهدوء ، فالعزم والتصميم هما صاحبا الفضل الأكبر فى النجاح ، وعلى من يريد التخلص من بدانته أو الاحتفاظ بقوامه رشيقا أن يرتب أموره بثقة واعتقاد كامل بأن البدانة ضرر يجب الحذر منه ٠

وألفت النظر الى أن البدانة لا تنتهى بين يوم وليلة ، فهى تحتاج الى نظام متواصل كما سنبين فيما بعد ؛ يتطلب وقتا كافيا ، فلا تقلق أو تتعجل الأمور حتى لا تيأس وتقف فى منتصف الطريق ٠

كما أن الاقناع والايحاء الذاتي لهما أثر كبير في طريقة العلاج ، لذلك كانت الذاتية في العلاج هي الأصل، فالفرد الذي يريد أن يتجنب البدانة يلجأ الى الوقاية أصلا من أسبابها ويتدارك ما يظهر من أعراضها الأولى أو البسيطة قبل أن تتعقد وتستفحل ويصبح علاجها أمرا صعبا عسيرا •

والعلاج من البدانة في جوهره ليس كالطب الجسمي الذي يتوقف بدرجة كبيرة على تعاطي العقاقير فيتم الشفاء بواسطة التأثير والتفاعل الكيماوي •• وانما هو اتباع نصائح معينة مع عزيمة قوية وحرمان من لذة مستمرة وتقييد حرية تعود عليها البدين •

والانسان بطبعه ضعيف أمام اتباع نظام معين والقيام بعادات جديدة لم تكن في طبيعته ، بمعنى أن هناك مقاومة دائمة ضد أي تغير جديد ، لذلك كان الاقناع مهما بالدرجة الأولى مع متابعة التوجيه والارشاد حتى نهاية الطريق •

ولا يترك البدين يتوقف عن النظام للتخلص من البدانة حتى لا يعود من جديد كما كان ويصبح ما فعله كأن لم يكن •

وبعض الناس يتصورون ان البدانة تعالج برجيم لبضعة أيام •• ثم تزول •• وهذا تصور خاطيء •• بل

هى تحتاج الى طريق طويل من الاستمرار والثبات لنظام معين فى التغذية والحركة ٠

وحتى لا ييأس البدين فينقطع عن متابعة هذا النظام ويرجــع الى حالتــه الأولى تاركا نفسه لعــودة أقسى من البداية ، يجب أن تكون ارادته قوية لأنها أكثر العوامل تأثيرا فى العلاج ، وكلما كانت قوية نحو تحقيق الهدف ، كان العلاج سريعا وفعالا ، وكثيرا ما يكون ضعف الارادة راجعا الى نقص فى الاعتقاد أو الى فساد الطبع الناتج عن سوء النظام والتعود عليه أو التفكك فى الشخصية وفى هذه الأحوال كلهــا يكون ضعف الارادة عقبة فى ســبيل العلاج ٠

والواقع أنه قبل أن يبدأ البدين فى انقاص وزنه لابد من تقوية ارادته حتى ينجح ، لذلك كان دور الآباء مهما لعلاج بدانة أطفالهم ، وذلك عن طريق الايحاء الذى يزيد من قوة ارادتهم ويجعلهم يقبلون على اتباع نظام معين فى الأكل أو القيام بنشاط خاص لا يحسون بأنه مفروض عليهم فيؤدى الى النتيجة المطلوبة وهى انقاص وزنهم ٠

• **ويكون** من العجيب بعد هــذا أن يســأل البدين لمــاذا أفشــل ما دمت أسير عــلى نظام معــين فى الأكل والحركة ؟

لابد أن هناك خطأ ما ٠٠ سواء فى النظام أو فى

الطريقة ، فكل بدين يحتاج فى العلاج الى طريقة خاصة تتناسب مع سنه ومقدرته والمجهود الذى يقوم به .

◆ وقد تبين لى من خلال خبرتى أن بعض ذوى البدانة يتعجل التخلص منها فيلجأ الى «رجيم» قاس .

ونرى أن اللجوء الى هذا يؤدى الى الاضرار بالجسم ، وحرمانه من عناصر التغذية التى هو فى أشد الحاجة اليها ، وقد يؤدى «الرجيم» القاسى الى سرعة انقاص الوزن نتيجة لزوال الدهون التى فى الجسم ، فيؤثر ذلك على بعض أعضاء الجسم الداخلية كالكبد والمعدة والكليتين ... الخ وهذا قد يسبب سقوط هذه الأعضاء من مكانها الطبيعى .

ورغم ما فى تعجل انقاص الوزن بسرعة من أخطار، فالغريب فى الأمر أن الكثيرين يصرون عليه ، وهذا خطأ .. لأن العبرة ليست فى انقاص الوزن بقدر ما هى فى الحفاظ على هذا الوزن الجديد .

فالمعروف أن « الرجيم » القاسى يكون عقبة فى معظم الأحيان اذ يصعب أن يستمر عليه البدين لمدة طويلة ، فى حين أن « الرجيم » المعقول يمكن أن يستمر مدة أطول ويأتى بنتائج أفضل مما لو كان الشخص يتبع «رجيما» قاسيا لا يتحمله فيتعب وينقطع عنه وتعود اليه البدانة مرة ثانية .

ولقد لا حظت أن بعض ذوى البدانة لا ينقص وزنهم رغم اتباعهم لنظام كامل فى التغذية والحركة ، وذلك بسبب شراهتهم فى شرب كميات كبيرة من الماء ، وعلاج هذه الحالة أبسط من غيرها ، اذ انه يتوقف على تحديد كمية الماء المفروض شربها فى اليوم بخمسة أكواب يدخل فيها الشاى والقهوة والمياه الغازية والابتعاد عن كل أنواع الطعام والمخللات التى تسبب العطش وشرب الماء ، واحتفاظ الجسم بالماء نظرا لزيادة الملح الموجود فى هذه الأطعمة . ويجب أن يفهم كل بدين أن المسألة ليست مسألة مباراة فى الرشاقة وجمال القوام ، بل هى فى الواقع مسألة سعادة أو شقاء .... شباب أو شيخوخة ... حياة أو موت ..

والسير على رجيم معقول وحركة لا تسبب لك اجهادا خير لك من أن تحاول انقاص الوزن فى مدة وجيزة « برجيم » قاس أو بمجهود يفوق قدرتك ، أو بتناول العقاقير .

ويجب على البدين أن يصارح نفسه أولا ويقارن بينه وبين غيره فى مثل سنه وعمله ليرى : هل ما يأكله هو الكمية التى يحتاجها الجسم بالفعل ، والحركة التى يقوم بها .. سواء فى العمل أو النشاط هى الحركة الطبيعية للشخص العادى ؟ ، وبفضل هذه المقارنة يمكن للشخص أن يصل الى حل ونتائج حسنة .

◆ **ومن الغريب** فى الأمر أننى لا حظت خطأ مشتركا

بالنسبة الى جميع البدينين الذين التقيت بهم .. هذا الخطأ هو انعدام الثقافة الغذائية أو نقصها ، فهم لا يعرفون ما هو الغذاء الكامل وكيف يختارونه ومقدار الغذاء الذى يحتاجون اليه ، بل منهم من يعتقد خطأ أن أهمية الغذاء ليست بالضرورة التى يجب أن يهتم بها الانسان ، وهناك أشياء كثيرة أهم من ذلك . بل كثيرا ما سمعت بعضهم يتفوه بهذه العبارة « الأكل مش مهم عندى » .

والحقيقة أن مثل هؤلاء يضرون أنفسهم ويلقون بها الى التهلكة لأن الغذاء ضرورى وحيوى ولولاه لانعدمت الحركة والتفكير وأصيب الشخص بأمراض تؤدى فى النهاية الى وفاته .

فالثقافة الغذائية لازمة ليست للبدين فقط وانما لكل انسان ، وسأتناولها بشىء من التفصيل البسيط ، فموضوعنا ليس هو التغذية ، بل علاقة التغذية بالبدانة .

وكما قلت سابقا ان الانسان طبيب نفسه ، ولابد له من الاقتناع ، ومن نظام خاص فى التغذية حتى يحافظ على قوامه وينجو من البدانة ، أو ليتخلص منها ، ويبتعد عن شر أمراضها . فلابد له من معرفة شاملة للغذاء الذى يلعب دورا كبيرا فى احداث البدانة .

الثقافة الغذائية

جسم الانسان كالمعمل الكيماوى يتناول الطعام عن طريق الفم ويهضمه ويحوله الى مواد سائلة ذائبة ينتفع الجسم بها .

والهضم فى حد ذاته ليس عملية سهلة ، فهو ذو ثلاثة جوانب ، أو ثلاث صور : جانب آلى يتم به طحن الأغذية وتحويلها الى جزئيات صغيرة حتى تؤثر عليها جيدا عصارات الهضم المختلفة ، وجانب كيميائى ، وهو يتطلب عدة تفاعلات كيميائية دقيقة لتحليل الطعام وهضمه ، ثم تمثيله وامتصاصه وجانب ثالث هام تقوم به الأعصاب فتشرف على عملية الهضم وتنظيم افرازات الغدد .

والانسان يتناول الغذاء لكى يعيش ، فالصغير محتاج الى الطعام لينمو ويكبر ، هذا النمو ما هو الا خلايا جديدة تضاف الى الخلايا القديمة والكبير يعوض عما يندثر من خلاياه أو يتلف منها بخلايا جديدة مستمدة من الغذاء .

والطعام يمد الجسم بالحرارة الضرورية له ، والطاقة اللازمة حتى يستطيع أن يعمل ويتحرك ويجدد من نشاطه وحيوية أعضائه الداخلية . كما يلعب دورا هاما فى وقايته من الأمراض .

هذه هى أهم وظائف الغذاء ٠

◆ **ولكن** هل كل غذاء يتناوله الجسم يؤدى هذه الوظائف مجتمعة ؟ بالطبع لا ٠٠ فلابد أن يكون الطعام متنوعا يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية التى يتركب منها الجسم ٠

فجسم الانسان يتكون من المواد الآتية بهذه النسب تقريبا :

ماء	٦١ر٥٪
أملاح	٥ر٥ ٪
بروتين	١٧ر٥٪
سكر ونشويات	١ر٠ ٪
دهن	١٥ر٤٪

لذلك يجب أن تظل هذه النسبة بدون تغيير ، سواء بالزيادة أو النقص ولبناء هذه المواد فى الجسم بنسبها المذكورة لابد أن يحتوى الغذاء اليومى على هذه العناصر المختلفة ٠

أما من حيث كمية الغذاء التى يحتاج اليها الفرد فهذا راجع الى عدة اعتبارات منها السن والمجهود الذى يبذله الشخص وطبيعة الجو الذى يعيش فيه ٠

عناصر الغذاء الأساسية :

١ ـ المواد البروتينية ٠
٢ ـ المواد الكربوهيدراتية : النشوية والسكرية ٠
٣ ـ المواد الدهنية ٠
٤ ـ الأملاح المعدنية ٠
٥ ـ الفيتامينات ٠
٦ ـ الماء ٠

◆ **فالمواد البروتينية** يأخـذها الجسم ليكون منها خلاياه وأعضاءه (مادة بنائية للجسم) وحاجة الفرد من البروتين تتوقف على وزن جسمه ، فاذا كان الجسم يزن ٧٠ك ٠ ج فيحتاج الى ٧٠ جراما يوميا ، هذا بالنسبة للشخص العادى ، أما اذا كان الفرد يقوم بمجهود عضلى أو عقلى كبير ، فان الشخص هنا يحتاج الى كميات أكبر من الشخص العادى لا تقل عن ١٠٠ جرام يوميا ، والطفل يحتاج الى كمية كبيرة من البروتين لأنه في مرحلة نمو دائمة ، فكل كيلوجرام من وزنه يحتاج الى ٣ جرامات من البروتين ، وكذلك يحتاج الشباب فى دور المراهقة الى أقل من هـذه النسبة بقليل الى أن يكتمل نموه ٠

والبروتين ضرورى لكل انسـان فى مراحـل العمر المختلفة ، لأن مواد بناء أجسامنا ليست ثابتة ، بل دائمة

النمو والتجدد ، ففى كل يوم يزول من أجسامنا عدد من الخلايا التى هرمت ويحل غيرها مكانها فى عملية تجديد دائمة ٠

والمـواد البروتينيـــة ليس لهــا تأثير فى البدانة ، وسنفصل ذلك فيما بعد :

هذه المواد فى آخر مراحل الهضم تتحول الى أحماض أمينية ، هذه الأحماض تستغل أساسا فى بناء الجسم وفى الاحتراق الذى يعطينا سعرات حرارية ، أما الزائد عن حاجة الجسم فيخرج مع البول على هيئة بولينا ٠ للبروتينات مصدران : حيوانى ويوجـد فى اللحـوم والكبد والـكلى والأسـماك والبيض والجبن ، ونبـاتى ويوجد فى الفـول والعدس واللوبيا والفاصوليا الجافة ٠

◆ **والجسم** أشبه بمحرك السيارة ، فهو فى حاجة الى مواد الوقود التى يحرقها فى عمليات نشاطه المختلفة ، والطعام هو الوقود الذى يحرق لانتاج الطاقة التى تستخدم فى عمليات نشاطه المختلفة ٠ هذه الطاقة أساسية ولازمة لأنها فضلا عن أنها هى المصدر للحركة فهى تعطينا الدفء وتحفظ حرارة الجسم العادية ٣٧° وتحافظ على حيوية وعمل أعضائه الداخلية ٠

يحصل الجسم على أكبر جانب من هذه الطاقة الحرارية

من المواد الكربوهيدراتيه (النشوية والسكرية) وكذلك من المواد الدهنية .

فالمواد الكربوهيدراتية (السكرية والنشوية) .. أهم مصدر للطاقة التي يعتمد عليها الجسم أولا ، ولقد عرفت المواد السكرية فى صورتها الطبيعية فى عسـل النحل ، وأهم مصدر لها قصب السكر ، العسل الأسود ، الفاكهة والسكريات لا تحتاج الى هضم معقد .

أما المواد النشوية ، فانها تتحول بعد هضمها الى سكريات ، وأهم مصدر لها يأتى من المملكة النباتية مثل الحبوب والبقـول والأرز والبطاطس والبطاطا والمكرونة والكعك والفطائر ..

واذا زادت المـواد النشـوية والسـكرية عن حاجة الجسم تحولت الى مواد دهنية تختزن فى أعضاء الجسم المختلفة مكونة البدانة .

والمواد الدهنية عرفت منـذ أقدم العصور كغـذاء ، والدهن يعتبر مصـدرا هاما للحصـول على الطاقة ، بل انه اكبر عنصر يزود الجسـم بطاقة كبيرة . وأكثر الأشخاص احتياجا للدهون هم الذين يقومون بمجهود عضلى عنيف ، مثل الرياضيين والعمال ، ومن فى سن المراهقة ، ويكفيهم ١٠٠ جرام من الدهن يوميا ، أمـا الأطفال فهم فى حاجة الى كمية من الدهون تعطى طاقة

تتراوح بين ٢٠ و ٢٥٪ من كمية الطاقة التى يحتاجون اليها يوميا .

واذا زادت كمية الدهن عن احتياجات الفرد أدى ذلك الى عدم الاستفادة منها وتترسب فى أعضاء الجسم المختلفة مكونة البدانة .

ومصادر الدهون : حيوانية ونباتية .

فالحيوانية : دهن الحيوان ـ القشدة ـ الزبدة ـ المسلى ـ صفار البيض ..

والنباتية : زيت الزيتون ـ بذرة القطن ـ بذرة الكتان ـ جوز الهند ..

• **بجانب** هذه العناصر ، هنـاك عناصر أخـرى موجودة فى الطعام لا تقل أهمية عنها ، ولو أنها لا تعطى الجسم الطاقة الا بقدر ضئيل جدا ، فانها لازمة لتفاعلات الجسم الكيماوية التى تتوقف عليهـا حياته ، كما أنهـا تمده بالمناعة ضد الأمراض وتدخل فى تركيب أنسـجة الخلية .. هذه العناصر عرفت بمجموعة الوقاية ، وأهم عناصرها ، الخضر والفواكه ، وهى تزود الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات .

الخضر :

عرفت منذ أقدم العصـور ، وتشـمل الخضر :

النباتات الورقية مثل الملوخية والجرجير والفجل والبصل الأخضر والبقدونس والخبيزة والسبانخ والرجلة ، والخضر الحمراء كالطماطم والبنجر .

والخضروات ذات قيمة غذائية ضعيفة بصـــورة عامة .

ولكن لها فائدة غذائية كبرى ، اذ أنها مصدر لا يقدر للأملاح المعدنية والفيتامينات والسليولوز الذى يســاعد على تنشيط حركة الأمعاء وسهولة اخراج الطعام .

الفواكه :

وهى كذلك مصـــدر هـام للأمـلاح المعدنيـة والفيتامينات ، كما أنها تحتوى على مواد قلوية مانعة لحموضة الدم ، وبها نسبة عالية من المواد السليولوزية التى تساعد على حركة الأمعاء وتمنع الامساك ، وأهم مصادرها العنب ، الموز ـ الجوافة ، المانجو ، البلح الليمون ، البرتقال ، الفراولة ، البطيخ والشـــمام ، والفواكه الجافة . .

ومجموعة الوقاية « الخضر والفاكهـة » تعطى سـعرا حراريا منخفضـا ولكنها تلعب دورا أساسـيا ، اذ تمـد الجسـم بالأملاح المعدنية التى يحتاجهـا كأمـلاح الجير «الكالسيوم» والحديد والفوسفور والنحاس والبوتاسيوم

بجانب اليود والكبريت وكميات صغيرة من الصوديوم والماغنسيوم .

كما أنها مصدر هام لجميع أنواع الفيتامينات .

ونظرا لأهمية الدور الذى تلعبه الفواكه عند الكلام عن نقصان الوزن سنتناولها بشيء من التفصيل .

◆ **فالفواكه** غذاء مثالى ومهيأة لكى يستفيد منها الجسم مباشرة من غير حاجة الى التحول الى مواد أخرى قابلة للهضم كما هو الحال فى المواد النشوية مثلا ، وهى لا تقتصر على التغذية وحدها ، وانما تساعد على شفاء كثير من الأمراض وعلى الوقاية منها وعلى اكساب الجسم مناعة ضدها ، فهى تحتوى على مقادير من الأملاح المعدنية والفيتامينات أكثر مما هو متوفر فى الخضروات وأحسن وقت لتناولها فى الصباح ، وعندما تكون طازجة، وتؤكل بقشرتها ولبها وتتناول ببطء مع تذوق طعمها ، وتكون علاجية اذا بلغ الانسان سنا معينا هو سن الكهولة.

وقد اعتاد بعض الناس اعتبار عصير الفواكه بديلا عن الفاكهة نفسها وهذا خطأ مع الاعتراف بالقيمة الغذائية العالية لتلك العناصر الموجودة فى العصير ، الا أنها لا تغنى عن الفواكه نفسها لما يتوفر فيها من مميزات تفقدها عندما تحول الى عصير .

وقد دأب اغلب النــاس على تناول الفـاكهة فى آخر وجبات الطعام كلون ثانوى ، وكثيرا ما يصرفون النظر عن تناولها اذا ما شعروا بالامتلاء ، وهذا خطأ ، فالفــاكهة ليست نوعا من الترف الغذائى الذى يجوز الاستغناء عنه ، وانما العكس هو الصحيح .

◆ **خلاصة القول** اذن أن تنـاول الفواكه هو واجب غذائى رئيسى أوجدته الطبيعة ويجب وضعه فى المقام الأول ، كما أن عادة تقشير الفواكه قبل تناولها كنوع من التأنق الكاذب الذى تعارف المجتمع عليه يفقدها كثيرا من العناصر ، فلقد اثبتت التجارب أن قشور الفاكهة تحتوى على غذاء لا يجوز التفريط فيه ، وتناول الفواكه بدون تقشير لا يشمل الموز والبرتقال والبطيخ وغيره من الأنواع ذات القشور السميكة لأن تناول هذه القشور متعذر ، وانما المقصود هو الفواكه ذات القشرة القليلة السمك .

ونظرا لأهمية الأملاح المعدنية . سـأبين لك أين توجد فى أنواع الطعام المختلفة .

أغذية غنية بالكلسيوم :

اللبن ــ صفار البيض ــ العدس ــ الجبن ــ الخبز ــ الفول الأخضر ــ اللوز والجوز ــ الملوخية ــ القرنبيط ــ وفى معظم أنواع الخضر والفاكهة .

أغذية غنية بالحديد :

اللبن ـ صفار البيض ـ الأسماك ـ العدس ـ اللوز ـ الفستق ـ اللوبيا والفاصوليا ـ السبانخ ـ التمر والتين والزبيب ـ الحمام ـ نخالة القمح والحبوب ـ المشمش ـ البنجر ـ القصب ـ البن ـ الرمان .

أغذية غنية بالفسفور :

السمك ـ الكلى ـ صفار البيض ـ اللحوم ـ الطيور ـ العدس ـ الفول ـ اللوز ـ النخالة ـ الجبن ـ الكاكاو .

أغذية غنية باليود :

الأسماك وخاصة الطازجة منها ـ اللوبيا والفاصوليا والبقول الخضراء .

ويحصل على المغنسيوم من الخضر الورقية والفاكهة .

وأهم مصادر النحاس هى الحلاوة الطحينية والأسماك .

وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم ، موجودة فى جميع الأطعمة تقريبا وفى ملح الطعام .

والفيتامينـات :

توجد فى :

أغذية غنية بفيتامين (أ) :

دهن الحيوان ـ اللبن ـ الزبدة ـ القشدة ـ زيت السمك ـ الفول السودانى ـ البطارخ ـ الجبن ـ صفار البيض ـ الملوخية والخبيزة والسبانخ وأوراق الخضر ـ الجزر ـ المشمش ـ البطيخ ـ المانجو ـ البرقوق ـ القرع العسلى .

أغذية غنية بفيتامين (ب) :

اللحوم والسمك والجبن واللبن ـ النخالة ـ الخبيزة ـ صفار البيض ـ الفول السودانى ـ العدس ـ اللوز ـ الفول النابت ـ الحلبة الخضراء ـ الحمص ـ البندق .

أغذية غنية بفيتامين (ج) :

البرتقال ـ الليمون ـ الطماطم ـ السبانخ ـ الخص ـ الجوافه ـ اليوسفى ـ وفى جميع الفاكهة والخضر الطازجة والبطاطس .

أغذية غنية بفيتامين (د)

الجبن ـ القشدة ـ الزبدة ـ زيت السمك ـ صفار البيض الطازج .

ويتصور بعض الناس خطأ أن الغذاء كلما ارتفع ثمنه كان أكثر فائدة للجسم ، ولكن هذا ليس صحيحا .. فقد تحتوى الأغذية الرخيصة الثمن على نفس المواد المطلوبة للجسم ، بل ربما تفوق الأطعمة الغالية .

ويطلق اسم العنصر الغذائى فى الطعام على المادة التى توجد فيه بنسبة أكبر من غيرها ، وهذا لا يعنى انه لايحتوى الا على هـذه المادة .. فاللبن مثـلا يحتوى على كثير من العنـاصر الغذائية بنسـب متفاوتة . واللحوم تحتوى على نسبة عالية من البروتين ، ولذلك سميت مواد بروتينية .

المـــاء :

يتكون الجسم من نسبة كبيرة من الماء (ثلثى وزن الجسم تقريبا) . ويحصل الجسم عليه عن طريق الشرب والغذاء ، ويحتاج الفرد الى عشرة أكواب فى الصيف ، ونصف هذا المقدار شتاء .

واهمية الماء للجسم تأتى من أنه الوسيط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية .. كما أنه ينقل الفضلات الضارة الناتجة من عمليات الأكسدة الى خارج الجســم عن طريق العرق والبول .. والماء عامل مساعد على تنظيم الحرارة الداخلية للجسم .. اذ أنه يلطف الحرارة الناشئة عن احتراق المواد الغذائية بالجسم .

والماء يكون الجزء الأعظم من الدم .. ويدخل فى جميع العصارات الهاضمة ويساعد فى عملية الاخراج .. ولا يمكن للفرد الاستغناء عن الماء الا لبضع ساعات .

ويتدخل المجهود البدنى ونوع الطعام فى كمية المياه التى يحتاجها الفرد العادى .. اذ أن الشخص الذى يؤدى مجهودا كبيرا يفرز جسمه كمية عرق أكثر ، فهو لذلك يحتاج لكمية أكبر من الماء . وكذلك يتدخل نوع الطعام .. فاذا كان الشخص يجعل الخضروات والفواكه أساسية فى غذائه قل احتياج جسمه للماء بعكس زميله الذى يتناول المخللات والمواد الغذائية الجافة . وشرب الماء مع الأكل يسبب عسر الهضم لأنه يخفف من العصارات الهضمية .. ولذلك يحسن أن يتناول قبل الاكل بنصف ساعة وبعده بساعتين ، وشربه فى الصباح الباكر يساعد على عدم الامساك .

ونظرا لأهمية الدور الذى يلعبه الماء فى الجسم ، فانه من الواجب أن يكون نقيا خاليا من الجراثيم .. خاصة وأنه كالهواء يستطيع كل انسان أن يحصل على حاجته منه .

◆ **بينا لك** وظائف الطعام ، وأين توجد عناصره المختلفة ، فهل تتساوى جميع هذه العناصر فى القيمة الغذائية ؟

الطعام الجيد يتوقف على سهولة هضمه وعلى

احتوائه على جميع العناصر التى يحتاج اليهـا الجسم بقدر الامكان ، أى يكون متنوعا . ويختلف الطعـام فى عناصره بما يولده من الطاقة الحرارية ، فالمواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فالجرام الواحد منها عندما يحترق يولد تسع سعرات حرارية ، بينمـا الجرام الواحد من المواد النشوية أو السكرية أو البروتينات يعطينا أربع سعرات حرارية .

هذه الطاقة الحرارية جزء منها يستنفد للقيـام بوظائف الأعضاء الداخلية وحفظ درجة حرارة الجسم عند معدل الثبات ٣٧° ويكسبنا الدفء . هذا الجزء من الطاقة يسمى بالطاقة الأساسية ، ويمكن تعريفها بأنهـا الطاقة اللازمة لحفظ الحياة بدون أى نشاط جسـمى أو عقلى .

أما مازاد عن هذه الطاقة فيستخدم فى حركاتنا العادية أو أعمالنا اليومية أو فى أى نشاط آخر زائد ، وقبل أن أدخل فى بيان مايحتاجه الفرد العادى من الطاقة أو ما يحتاجه الشخص الذى يؤدى مجهودا معينا ، أوضح أولا كيف نحصل على هذه الطاقة الحرارية .

هذه الطاقة ببساطة تأتى من احتراق المواد الغذائية، بمعنى أكسدة المواد الغذائية بالأكسجين فينتج عنهـا طاقة ، هذه الأكسدة تتم فى خلايا الجسم .

ولأهمية موضوع الطاقة ، يجب أن يلم البدين بكيفية

تحول الطعام من وقت دخوله الى أن يتأكسد فى خـلايا الجسم مكونا الطاقة .

الهضم (عملية تحويل الطعام)

• **عندما** يدخل الطعام الفم ينصب عليه اللعـاب بكمية كبيرة ، فيحول المواد النشوية الى مواد سـكرية ذائبة .. واللعاب يندى الطعام فيسهل بلعه ، ويفرز بكميات كبيرة عند وجود الطعام فى الفم نتيجة تنبيه نهايات الأعصاب الموجودة ، واللعاب يفرز بكميات قليلة بصفة دائمـة فى الفم ، وفى الفم يتحول الطعـام الى عجينـة بواسطة المضغ هذه العجينة تندفع الى الجزء الخلفى من الفـم ، وتنزلق الى البـلعوم ثم الى المـرىء ثم الى المعدة .

وفى المعدة تصب عليه العصارة المعوية من الغدد الموجودة فى جدارها ، فتؤثر على الاطعمة البروتينية وتحولها الى مواد بسيطة التركيب تسمى الببتونات . ويبقى الطعام فى المعدة بضع ساعات .. والمعدة كيس عضلى يسع حوالى ٣ لترات تقريبـا موجودة فى التجويف البطنى تحت الحجاب الحاجز ويطحن الطعام أثناء وجوده فى المعدة طحنا جيدا حتى يصبح كالعجينة السـائلة ثم يمر الطعام من المعدة الى الاثنى عشر ، وهو الجزء الأول من الأمعاء الرفيعة ، وسمى بهذا الاسم لأن طوله يبلغ ١٢ بوصة .

وفى الاثنى عشر يصب على الطعام ثلاث عصارات:

١ ـ العصارة الصفراء وتحـــول المواد الدهنية الى مستحلب .

٢ ـ العصارة البنكرياسية وهى تكمل عمل العصارة الصفراء فتزيد من هضـــم المواد الدهنية التى تحولت الى مستحلب الى أحماض دهنية ذائبة وجلسرين .

٣ ـ العصارة المعوية : وهى تحول المواد البروتينية «الببتونات» التى تحولت بفعل العصارة المغدية وهضمت جزئيا الى أحماض أمينية ، وكذلك تحول المواد النشوية التى هضمت جزئيا فى الفم بواسطة اللعاب الى جلوكوز ثم يمر الغذاء (العجينة) الى الأمعاء الرفيعة حيث تصب عليه العصارة المعوية ويستكمل هضمه .

وبذلك يتحول الطعام الأصلى بانتهاء هضمه الى :

١ ـ المواد النشوية والسكرية الى جلوكوز .

٢ ـ المواد البروتينية الى أحماض أمينية .

٣ ـ المواد الدهنية الى أحماض دهنية وجلسرين .

هذه المواد الجديدة المهضومة تماما فى الأمعاء الرفيعـة تنتقل الى الدم بواســـطة الشعيرات الدموية المحيطة بالأمعاء ، ثم تحمل بواسطة الدم الى جميع خلايا الجسم أما المواد التى لم تهضـــم فتمر الى الأمعاء

الغليظة . هذه المواد عبارة عن فضلات متخلفة من عملية الهضم أو بعض المـواد التى لا يمكن هضمها ، وتخرج عن طريق التبرز.

كيف تتكون الطاقة : تتكون من أكسـدة المـواد الغذائية (بعد هضمها) بالأكسجين ، فينتج عنهـا طاقة حرارية ، هذه الأكسدة تعرف بعملية الاحتراق وتتم فى الخلية .

ويتوقف مقدار هذه الطاقة على كمية الطعام ونوعه وحسن عملية الاحتراق نفسها وما تنتجه من سعرات حرارية . وكما علمنا من قبل أن العناصر الغذائية تختلف بعضها عن بعض عند احتراقها : فالجرام الواحـد من المواد النشوية أو السكرية أو البروتينية عند احتراقه يعطينا ٤ سعرات حرارية ، والجـرام من المواد الدهنية عند احتراقه يعطينا ٩ سعرات حرارية . فى حين أن الخضروات والفواكه تمد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات وكمية قليلة جدا من الطاقة لا تذكر .

لذلك فان مقدار الطاقة يتحدد باحتراق المواد الغذائية الأساسية (المواد البروتينية والدهنية والنشوية والسكرية) وحسن التمثيل الغذائى بالجسم .

هذه الطاقة الحرارية تستخدم كطاقة أساسية ، بمعنى أنها لازمة وضرورية لحياة الانسان ، فهى التى تثبت درجة حرارة الجسم العادية عند ٣٧° تقريبا وتعطى

الدفء وتستخدم فى عمل وظائف الأعضاء الداخلية وحيويتها .

هذه الطاقة الأســاسية تقدر للشخص العادى المكتمل النمو بنحو ١٥٠٠ سعر حرارى .

ويحتاج الفرد زيادة عن الطاقة الأساسية الى طاقة زائدة لنشاطه البدنى والعقلى . والاثنتان تكونان الطاقة الاجمالية .

بيان الطاقة الأساسية .

وحساب الطاقة الأساسية من يوم الولادة الى اكتمال النمو يكون كالآتى : ـ

مولود	٢٠٠	سعر أساسى فى اليوم
١	٥٠٠	سعر أساسى فى اليوم
٢	٨٠٠	سعر أساسى فى اليوم
٤	٩٠٠	سعر أساسى فى اليوم
٦	١١٠٠	سعر أساسى فى اليوم
١٠	١٢٠٠	سعر أساسى فى اليوم
١٢	١٣٠٠	سعر أساسى فى اليوم
١٦	١٤٠٠	سعر أساسى فى اليوم
٢٠	١٤٥٠	سعر أساسى فى اليوم
٢٥	١٥٠٠	سعر أساسى فى اليوم

وتقدير الطاقة الاجمالية يكون تقريبا كالآتى :

الشخص العادى يحتاج الى طاقة اجمالية تساوى ٣٠٠٠ سعر تقريبا ، فى حين يحتاج الشخص الذى يؤدى مجهودا متوسطا الى ٤٠٠٠ سعر حرارى أما الشخص الذى يقوم بالمجهود العنيف فانه يحتاج الى سعرات حرارية اجمالية تتراوح بين ٤٠٠٠ آلاف و ٥٠٠٠ آلاف سعر حرارى . وصاحب المجهود الفكرى يدخل مع متوسط المجهود .

والطفل فى حالة النمو المستمر فانه يحتاج الى طاقة اجمالية كصاحب المجهود المتوسط حتى يكتمل نموه فتتوقف طاقته على مقدار المجهود الذى يقوم به .

كيف تنشأ البدانة

١ - الافراط فى تناول الطعام :

عرفنا أن الطعام بعد عملية البناء والعمل الوظيفى للجسم نهايته انتاج السعرات الحرارية التى تستنفد فى الحركة ، فاذا كانت السعرات الحرارية الاجمالية المتحصلة من الطعام أزيد من حاجة الجسم اليها ، بمعنى أنها أزيد من السعرات الأساسية والسعرات الزائدة التى تستخدم فى نشاطه ، تحولت الى شحم يتكون تحت الجلد أو بين أجزاء الجسم المختلفة مكونا البدانة . وخصوصا

اذا كان الافراط فى المواد الكربوهيدراتيــة (الســكرية والنشوية) والدهون ، أما الزائد من البروتينــات بعد عملية البناء التى يحتاجها الجسم فيخرج عن البول على هيئة بولينا . والخضروات والفاكهة لا تدخل فى حساب تزويد الجسم بالسعرات الحرارية كما سبق أن ذكرنا .

اذن فالافراط فى المواد الكربوهيدراتية والدهون هو العامل الأساسى فى زيادة الوزن .

٢ ـ قلة الحركة :

تحتــاج كل حركة فى أدائها الى ســعرات حرارية معينة .. فاذا كانت هذه السعرات المستهلكة فى النشاط الحركى أقل من السعرات الزائدة بعد احتياجات الجسم الأساسية (الطاقة الأساسية) تحول الجزء الذى لم يستهلك من الســعرات الحرارية الى دهن يختزن فى الجسم .. مسببا زيادة الوزن .

يتضح لنا أخيرا ان العلاقة بين الحــركة والتغذية وثيقة ومؤكدة فهى تؤثر على التغذية وتتأثر بها .

والخلاصة أن أهم العوامل المسببة لزيادة الوزن هى الافراط فى الأكل وقلة الحركة .

وكما شرحنا بتبســيط عن الثقافة الغــذائية ، فسنتحدث باختصار أيضا عن الحركة وأثرها فى انقاص الوزن أو احداث البدانة .

البدانة والحركة

الحركة ... لا أظننا بحاجة الى دليل على أن انسان هذا العصر لا يستعمل كل أجزاء جسمه كما كان يفعل الانسان فى الماضى .

فقد أعتمد الانسان الأول على جسمه فى تدبير معيشته وبناء مسكنه . وزراعة أرضه وفى دفاعه عن نفسه وعائلته وفى نشاطه الذى لا يهدأ طول اليوم .. فكان يحرك ذراعيه ورجليه وجذعه ، واكتسب نتيجة للظروف التى كان يعيش فيها مهارات حركية كالقفز والجرى والتسلق والسباحة وركوب الخيل .. فكانت الحركة جزءا من نشاطه اليومى .. أى أنه أعتمد عليها اعتمادا كليا فى تكييف حياته وقضاء حاجاته .

ورويدا رويدا تخلى عن قدر كبير من حركته ، ففى عصر الصناعة بقى بعض الوقت فى مصنعه الأمر الذى جعل حركته بطيئة وقليلة .

أما فى العصر الحديث .. فقد تولت الآلة لقيام بمعظم الحركات التى كان يؤديها الانسان .. فتأثر الانسان وأصيب بالعلل والأمراض وزاد وزنه .

وما دام الأمر كذلك فعلينا أن نسأل أنفسنا : ماهى الحركة اللازمة لنا ؟ هل هى حركاتنا اليومية العادية .. أم حركات من نوع آخر ؟

مما لا شك فيه أن الحركة اليومية بالنسبة لأى شخص محدودة .. ولا تفى بالغرض المطلوب منها سواء من ناحية الصحة العامة أو من ناحية الاحتفاظ بالقوام المعتدل .. والوزن الأمثل (الوزن الطبيعى)

اذن فهناك نوع آخر من الحركات لابد ان يمارسه الشخص حتى يحتفظ بصحته ويبتعد عن البدانة .. وهذا يتوقف بطبيعة الحال على نوع العمل الذى يقوم به الفرد .. فهناك أناس يتطلب عملهم مجهودا بدنيا عنيفا كالعمال والصناع والفلاحين .. فهم بغير حاجة الى ممارسة أى حركات اضافية أخرى ، والواقع اننا لا نجد واحدا من النماذج التى ذكرناها يتصف بالبدانة الا اذا اختلفت طبيعة عمله وقلت حركته .

أما الاشخاص الذين يحتم عليهم عملهم الجلوس لفترة طويلة وهم من نوجه اليهم حديثنا فهم محتاجون الى حركات اضافية .. حتى تعوض الركود الذى فرضه عليهم العمل من قلة الحركة .

والحركة متعددة الأنواع .. فمنها السهل والصعب والبسيط والمعقد والموضعى والشامل .. ومن البديهى أن الحركة لا يكون لها أثر الا اذا حركت جميع أجزاء

الجسم لأن الجسم كله وحدة واحدة ، كما أن الحركات الضعيفة ليست لها فائدة .. ونعنى بالضعيفه الحركه التى لا تتطلب مجهودا .. وكذلك فان الحركه التى تجهد الجسم أكثر من اللازم وتفوق قدرة الانسان تصبح ضارة هى أيضا .

فالحركة المطلوبة هى التى تتناسب مع قوة الشخص ومقدرته حتى يظهر أثرها بعد الممارسة .

ومن الطبيعى أننا نقصد فى كل كلامنا على الحركة ، حركة البدين ، فمن المعروف ان حركة البدين ايضا أبطأ واقل من حركة الانسان العادى .. والسبب فى ذلك تراكم الشحم فى أجزاء جسمه . هذا التراكم يعوق حركته من أن تصل الى مداها الصحيح .. وهذا المدى غير الكامل يسبب بدوره ضعفا فى العضلات وعدم مرونة فى المفاصل المتصلة بهذه العضلات .

هذه الحركة البطيئة تسبب للبدين عدم توافق عضلى عصبى ، فتكون تلبيته ضعيفة وتؤدى الى خمول فى الدورة الدموية .

لذلك اهتم رجال التربية بتنظيم الحركة لما لمسوه من فوائدها للجسم .. ونجمل هذه الفوائد فيما يأتى :

١ ــ أنها تكسب الجسم مرونة .. فحركاتنا اليومية العادية ليست واسعة النطاق ولا تتناسب فى مداها مع

طول العضلات أو مدى حركة المفصل ، والحركة ذات المدى غير الكامل تقلل من قدرة العضلات على الوصول للحد الاقصى فتضعف من مرونة المفصل الذى تعمل عليه.

٢ ـ انها تساعد على اكتساب الرشاقة والخفة ، وتزيد من قوة الانسان وقدرته على التحمل .

٣ ـ تساعد على ترقية التوافق العضلى العصبى اللازم فى حركات التوازن وفى سرعة الحركة .

٤ ـ تنشط الدورة الدموية والتنفسية ، وتساعد على انتظام عمل الاجزاء الداخلية بالجسم .

ولهذا فقد نظمت الحركة في أوضاع خاصة وبأداء معين وبترتيب خاص .. حتى تؤدى نتيجتها التى ذكرناها .. وزيادة على ذلك فقد استخدمت الحركة فى علاج كثير من العاهات الناشئة من الحركات الخاطئة الناتجة عن العمل المهنى ، كما أنها من العوامل الأساسية لانقاص الوزن .

هذه الحركة المنتظمة عرفت علميا باسم «التمرينات البدنية» .

هذه التمرينات توضع وفق جدول كامل وتكون فى أوضاع مختلفة مرتبة ترتيبا معينا ويمكن بواسطتها أن تتحرك جميع أجزاء الجسم .

وهى حركات مختارة لها شكل خاص وتؤدى بطريقة

معينة وتتدرج من السهل الى الصعب .. ونظرا لأهمية هذه التمرينات وضعنا لها جدولا بعد الحديث عن الحركة يحتوى على مجموعة من التمرينات مع شرح بسيط لها مبينا لك كل ما يهمك من حيث الأداء والوقت المناسب وكيفية ربط التمرينات والأوضاع الصحيحة لها .

والحركة من حيث طبيعتها تنقسم الى الآتى :

١ ــ حركات اعتيادية لا تحتاج الى مجهود .. وكل فرد يقوم بها للمحافظة على حياته .

٢ ــ حركات مهنية تختلف من فرد الى آخر حسب نوع عمله ، فمنها ما هو عنيف مثل حركات الأفراد الذين يؤدون عملا بدنيا مجهدا . ومنها ما هو موضعى أى مايحرك أجزاء معينة من الجسم ، ومنها ما هو ضعيف ويحتاج الأشخاص الذين يؤدون هذه الحركات الى عمل تمرينات منتظمة حتى يحافظوا على التناسق والتناسب بين أجزاء الجسم ، ومنع العاهات المهنية الناشئة من طبيعة العمل .. فمثلا بعض العمال يصابون بانحناء فى العمود الفقرى جانبى أو أمامى أو استدارة فى الكتفين ناشئة عن طبيعة الحركة التى يقومون بها فهم فى حاجة الى تمرينات لاصلاح هذه العيوب كما أن بعض العمال يحركون اجزاء من جسمهم أكثر من الأجزاء الأخرى ، وهم أيضا فى حاجة الى القيام بالتمرينات البدنية حتى يتم التوازن الحركى للجسم كله ، ولا يصابون بالبدانة .

٣ ـ حركات رياضية ·· وهى النشــاط الخارجى الذى يقوم به الفرد فى الألعاب المختلفة أو فى اداء التمرينات البدنية .. والأفراد الذين لا يتطلب عملهم حركة «الذين يقومون بعمل ذهنى» يجب عليهم مزاولة هذه الحركات الرياضية بدرجـة كبيرة ·· حتى يحافظوا على اعتــدال قامتهم وعدم تعرضهم للبدانة .

العلاقة بين الحركة والتغذية : عرفنا أن الغذاء نهايته اعطاء طاقة اجمالية ، جزء منها يستخدم كطاقة اساسية · والجزء المتبقى يختزن فى الجسم ليستهلك فى نشاطه · ولما كانت الطاقة الأساسية ثابتة فان الطاقة المتبقية هى التى تتأثر بالحركة ·

وبما أننا نتكلم عن البدانة فان الزيادة المقصودة فى الغذاء هى التى لاتستهلك فى الحركة ، أو التى تــكون من البداية زيادة فى كمية الغذاء ·

فاذا كانت كمية الغذاء أكبر من كمية الحركة فان الجسم يزداد وزنه .. وعلى العكس اذا كانت كمية الغذاء أقل من كمية الحركة فان وزن الجسم ينقص .. أما اذا تعادلت كمية الغذاء وكمية الحركة فان الجسم يظل على حاله .

والناحيــة الحركية تعتبر من أهــم العوامل التى تحافظ على كيان الجسم ورشاقة القوام والتمتع بالصحة عموما ·

على أنه لابد من اتباع خطة حركية منظمة حتى يتم حرق الزائدة عن حاجة الجسم من الطعام ، لاننـا نعرف أن البدانة هى مـواد دهنية مكدسـة تحت الجلد .. والناحية الحركية التى نعنيها تتمثل فى حركاتنا المهنية ونشاطنا الخارجى ، أما الحركات العاديه الضعيفة كتحريك اليد أثناء الكلام فهذه لا تسمى حركة ، وبالتالى فلا قيمة لها فى احراق المواد الزائدة عن حاجة الجسم .

وعلى هذا الأساس يمكن لكل فرد أن يعرف طبيعـة حركاته المهنية ومدى ما يمكن أن تساعد به هده الحركات فى انقاص وزنه ، ويتحتم على البدين أن يزيد من حركاته المهنية ونشاطه الخارجى ، فاذا كانت مهنته لا تسعفه بالنسـبة للحركات المطلوبة كان عليه أن يمارس نشـاطا خارجيا كبيرا .

غير أن النشاط الخارجى هـذا لا يلائم كل بدين ، فهو يتوقف على قدرة الشخص على الحركة ، وننصح بأن يختار البدين الحركات التى تتناسب مع جسمه حتى يمكن أن ينجح ، ويظن بعض ذوى البـدانة أن الحركة العنيفة فقط هى التى تزيل البدانة ، وهذا خطأ لسببين: أولا انه ليس صحيحا أن كل حركة عنيفة تنقص الوزن ، وثانيا أن الحركة العنيفة قد تزهد البدين فى المتابعة ومواصلة التمرين لأنها تتطلب منه جهدا لم يستعد له بعد.

أن رياضة المشى مثلا لهـا أثر حاسم باتفاق الجميع

فى انقاص الوزن ، ولذلك فمن المفيد أن يبدأ بها البدين فى أول الأمر .. ولا نقول انه سيقتصر عليها .. وانما سيتدرج حتى يصل الى أداء حركات أصعب مهدت لها وساعدت عليها الحركات البسيطة .

ولكن المشى هنا كذلك لا يمارس اعتباطا أو كيفما اتفق ، فمادمنا سنعتبره رياضة يقصد بها انقاص الوزن فلا بد أن يؤدى بطريقة صحيحة أى تلتزم فيه القواعد الصحية ، ولابد كذلك أن يمارس بقصد وبنظام وعلى فترات تطول مع الوقت ..

وقواعد المشى الرياضى التى نقصدها مفصلة فى كتب التربية الرياضية ولكننا سنقتصر هنا على أهمها .

فلا بد ان تكون القامة معتدلة والرأس مرفوعا بحيث يركز النظر الى الامام ، أما حركة الذراعين فيجب أن تكون طبيعية مع ضرورة تحريك الكتفين حركة خفيفة وعدم دفعهما للخلف .. وبالنسبة للخطوة فيحسن أن تكون خفيفة مرنة منظمة وأن تكون حركة الركبتين بين ثنى ومد حسب الخطوة .

وهناك علاقة مهمة بين حركة الرجلين وحركة التنفس ، فلا بد أن يتما معا بطريقة منظمة حتى يتأخر ظهور التعب الناشىء عن قلة الأكسجين ، ومن المهم كذلك ألا يحبس النفس داخل الرئتين وانما يجب أن يتم طبيعيا ،

والطريقة السليمة للتنفس اثناء المشيء تكون بأن يجعل الانسان فترة الشهيق تساوى أربع خطوات مشى وفترة الزفير كذلك ، وقد تجد صعوبة أول الأمر لكى تنظم هذه العملية ولكن بعد فترة تمرين قصيرة ستصبح عادية وتتم تلقائيا .. ولسنا بحاجة الى القول أن الشهيق والزفير يجب أن يكونا عن طريق الأنف .

ومادام الشخص سيزاول المشى كرياضة كما قلنا ، فمن الأحسن أن تتم هذه الرياضة فى الأماكن الخاوية البعيدة عن الضجيج والزحام ، وأن تكون الملابس خفيفة لا تعوق الحركة .. وللمشى كذلك فترات يكون فيها أجدى هى فترة الصباح الباكر أو بعد الظهر .

لقد أطلنا فى الحديث عن المشى .. ولكن أهميته بالنسبة للبدين أكثر بكثير مما ذكرنا وفائدته كعلاج مؤكدة اذا روعيت الشروط والقواعد التى تحدثنا عنها .

ويأتى بعد ذلك الحركة المنظمة (التمرينات البدنية) التى تأتى فى الترتيب وفى التوقيت بعد رياضية المشى ، وقد تحدثنا حديثا عاما عن فوائدها ونحن نشرح الحركة ، ولكنا سنفصلها الآن حتى نبين مراحلها كاملة .

وهذه التمرينات تنقسم الى تمرينات للذراعين وتمرينات للرجلين وتمرينات للجذع ، كما أن هناك تمرينات للبطن وللظهر وللجانبين وللعنق .. وهناك تمرينات للسرعة وللتوازن وللرشاقة .. أى أن هناك

باختصار تمرينات لجميع أجزاء الجسم ، وفى جميع أوضاعه .

ومن الطبيعى أن نختار من هذه التمرينات فقط ما هو خاص بموضـوعنا ، أى التمرينات التى تؤدى الى انقاص الوزن ، كما اننا راعينا أن تكون هذه التمرينات سهلة وبسيطة بحيث يمكن لأى شخص القيام بها .

التمرينات البدنية

الحركة المنتظمة

١ ـ الجرى فى المحل ٠

٢ ـ (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماما عاليـا ثم الاثنتين معا ٠

٣ ـ (وقوف) مع ثنى الركبتـين بالكامل ، رفع الذراعين أماما ٠

٤ ـ (وقوف) ثنى الجذع على الجانبين ٠

٥ ـ (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأصابع اليدين ٠

٦ ـ (وقوف) مع رفع الذراعين أماما عاليا ، قذف الرجل خلفا ٠

٧ ـ (جلوس الطويل ٠ الذراعان جانبا) ضـغط الذراعين خلفا جانبا مرتين ثم ثنى الجـذع لضغطه أماما أسفل مرتين للمس أمشاط القدمين بأصابع اليدين ٠

٨ ــ (جلوس الطويل) رفع المقعدة عاليا ليستند الجسم على كفى اليدين والكعبين ٠

٩ ــ (رقود) تبادل ثنى الركبتين على الصدر ٠

١٠ ــ (رقود) رفع الرجلين زاوية « ٤٥° » ثم فتح وضم الرجلين ٠

١١ ــ (رقود) رفع الرجلين عاليا أسفل لوضعهما خلف الرأس ٠

١٢ ــ (وقوف فتحا ٠ الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل على الرجل اليسرى ، ثم مده وثنيه لوضع كفى اليدين على الأرض ، ثم مده وثنيه على الرجل اليمنى ٠

١٣ ــ (وقوف فتحا ٠ الذراعان عاليا) لف الجذع يسارا مع خفض الذراعين جانبا ، ثم مده مع رفع الذراعين عاليا ، ثم لفه يمينا مع خفض الذراعين جانبا ٠

١٤ ــ (وقوف ٠ انثناء عرضا) ضغط الكوعين خلفا مرتين ثم قذف الذراعين جانبا وضغطهما خلفا مرتين ٠

١٥ ــ (وقوف فتحا ٠ الذراعان جانبا) قذف الذراعين أماما لوضع الذراع اليسرى أسفل اليمنى ثم قذفهما أماما لوضع الذراع اليمنى أسفل اليسرى ٠

ارشادات على التدريب فى هذه التمرينات :

١ ــ الوضع الابتدائى الموضوع بين قوسين هو بداية التمرين ، ويجب عمله كما هو مبين بالصورة ٠

٢ ـ يحسن عمل التمرينات أمام مرآة ، وكل تمرين على حدة ، وبعد عمله صحيحا تبدأ عملية الربط بين التمرينات .

٣ ـ هذه المجموعة من التمرينات تتكون من ١٥ تمرينا ، وتؤدى من أوضاع أساسية ثلاثة :

(أ) ـ من وضع الوقوف .

(ب) ـ من وضع الجلوس

(ج) ـ من وضع الرقود .

وضع الوقوف : يكون الوضع طبيعيا من غير تصلب ، والرأس مرفوعا والذقن للداخل والنظر الى الأمام ، والذراعان بجانب الجسم مع مواجهة راحة اليدين بجانب الجسم ، ويكون الجذع معتدلا والساقان مستقيمتين مع تلاصق الكعبين وتباعد مشطى القدمين (فى زاوية قدرها ٤٥°)

وضع الجلوس : الجسم يرتكز على الحرقفتين ، والجذع والرأس كما فى وضع الوقوف .

وضع الرقود : الجسم يرتكز بطوله على الأرض ، والقدمان مستقيمتان ، ومشطا القدمين مشدودان .

ويكون التنفس فى الأوضاع الثلاثة حرا .

٤ ـ يجب أن يكون هناك توقيت منتظم بين هذه التمرينات وبين عملية التنفس .

٥ ــ مدة التمرين في البداية لاتزيد عن ١٠ دقائق ، ثم تزاد هذه المدة الى ١٢½ دقيقة بعد شهر من التدريب المتواصل ، الى أن تصل الى ١٥ دقيقة عند نهاية الشهر الثاني بعد ذلك يترك لك زيادة المدة حسب قدرتك بحيث لاتزيد عن ٢٠ دقيقة يوميا ٠

٦ ــ تؤدى هذه التمرينات فى الصباح الباكر قبل الفطور أو في أى وقت ، بشرط أن يمر على آخر أكلة مدة ثلاث ساعات ٠

٧ ــ الأوضاع الابتدائية أو أوضـــاع الحركة فى التمرينات ، والتى هى مشروحة ومصورة ، ستجد صعوبة عند بداية التدريب عليها ، فحاول تأديتهـا بطريقة قريبة من الوضع الصحيح حتى ينقص وزنك ، فيمكن عملهـــا حسب الشرح الموضوع لها ٠

٨ ــ كيفية التدرج فى تأدية التمرينـــات مذكورة لكل مرحلة :

تمرينات الأطفال ، وتمرينات المراهقين ، وتمرينات البالغين مبين لك عـددها وأرقامها وكيف تزيدها والمـدة اللازمة لها عند الكلام على كل منها ٠

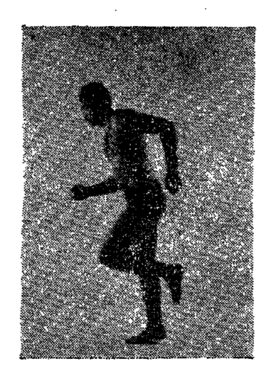
شرح التمرينات

التمرين الأول :

الجرى فى المحل

تمرين تسخين ، ينشط الدورة الدموية ، ويزيد من القدرة على التنفس ، ويقوى عضلات الرجلين ، ويكسب مفاصل القدم والركبة والحوض المرونة · يكون الجرى فى المحل على مشطى القدمين بدون لمس العقبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصلى الكوعين أماما وخلفا والجذع مائل قليلا للأمام · كما هو موضح بالشكل رقم (١) ·

ومدة الجرى لاتزيد عن ثلاثين ثانية فى الابتداء ·



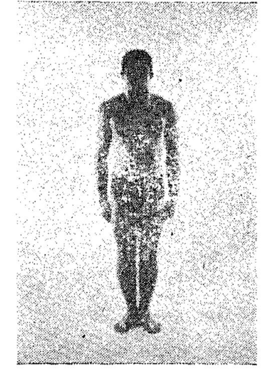
شكل (١)

التمرين الثانى :

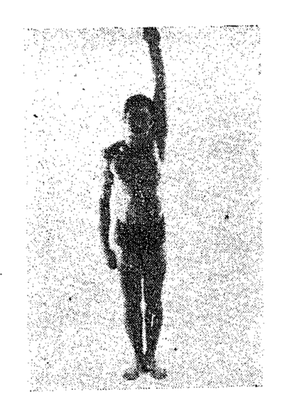
(وقوف) تبادل رفع الذراعين أماما عاليا ثم الاثنين معا •

تمرين يقوى عضلات الذراعين والكتفين والصدر يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح بالشكل (٢) برفع الذراع اليسرى أماما عاليا الى جانب الرأس كما هو موضح بالشكل رقم (٣) ثم تخفض الذراع أماما أسفل بجانب الجسم • تكرر نفس الحركة مع الذراع اليمنى ، ثم ترفع الذراعان معا أماما عاليا الى جانبى الرأس كما هو موضح بالشكل رقم (٤) •

يلاحظ استقامة الذراعين وقربهما من الرأس ، وأن تكون الأصابع مضمومة ، وقبضة اليد مواجهة للأمام •



شكل (٢)



شكل (٣)



شكل (٤)

التمرين الثالث :

(وقوف) ثنى الركبتين بالكامل مع رفع الذراعين أماما .

تمرين يقوى عضلات الرجلين ، والظهر ، والذراعين وتمرين توازن بسيط .

يبدأ هـذا التمرين من وضـع الوقوف الموضـح بالشكل رقم (٢) اثن ركبتيك الى أسفل بالكامل حتى تلمس مقعدتك العقبين ، أو تكون قريبة منها كما هو موضح بالشكل رقم (٥) .

يلاحظ استقامة الظهـر ، وتلاصق العقبين ، وأن تكون الذراعان مسـتقيمتين ، وعلى اتساع الصـدر ، وبمستوى الكتفين ، وتفتح الركبتان للخارج .



شكل (٥)

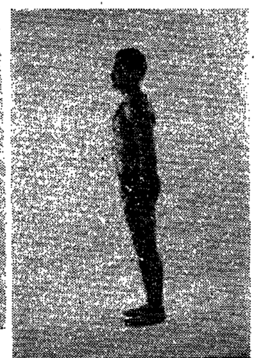
التمرين الرابع :

(وقوف) ثنى الجذع على الجانبين ·

تمرين يقوى عضلات الجانبين ·

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الموضح بالشكل رقم (٦) بثنى الجذع جهة اليسار كما هو موضح بالشكل رقم (٧) ، ثم يمد الجذع عاليا ، ثم يثنى جهة اليمين ·

يلاحظ عدم ميل الجذع للأمام أو للخلف ، وأن يكون الثنى من مفصلى الحوض ، ويظل وضع الرأس كما هو فى وضع الوقوف مع النظر الى الأمام ·



شكل (٦)



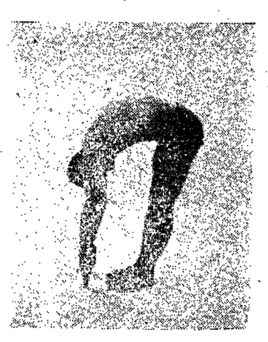
شكل (٧)

التمرين الخامس :

(وقوف) ثنى الجـــــذع أماما أسفل للمس الارض بأصابع اليـــدين • تمرين يقوى عضـــلات البطن وخلف الفخذين والظهر •

يبدأ هذا التمرين من وضـــع الوقوف الموضـــح بالشكل رقم (٦) بثنى الجذع أماما أسفل لتلمس الأرض بأصابع اليدين ، كما هو موضح بالشكل رقم (٨) •

يلاحظ استقامة الرجـــلين وان يكون الرأس بين الذراعين ، والثنى من مفصلى الحوض •



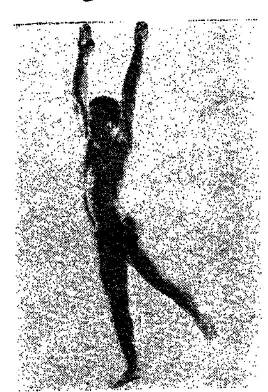
شكل (٨)

التمرين السادس :

(وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا مع قذف الرجل خلفا .

تمرين يقوى عضلات الذراعين والصدر والرجلين وأسفل الظهر .

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف الوضح بالشكل رقم (٦) برفع الذراعين أماما عاليا مع قذف الرجل اليسرى خلفا ، كما هو موضح بالشكل رقم (٩) .



شكل (٩)

ثم تخفض الذراعان الى أسفل بجانبى الجسم مع قذف الرجل اليسرى الى وضعها قبل الحركة ثم تكرر الحركة بنفس الطريقة مع الرجل اليمنى ٠

يلاحظ استقامة الرجلين ، عدم ميل الجذع أماما أو خلفا ، الذراعان مستقيمتان وبجانبى الرأس ٠ قذف الرجل يكون الى أقصى مدى خلفا ٠

التمرين السابع :

(جلوس الطويل ٠ الذراعان جانبا) ضغط الذراعين خلفا جانبا مرتين ثم ثنى الجذع لضغطه أماما أسفل مرتين للمس مشطى القدمين بأصابع اليدين ٠

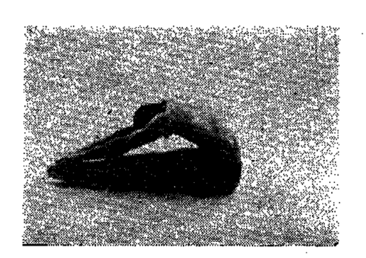
تمرين يقوى عضلات الظهر والذراعين وخلف الرجلين والبطن ٠

يبدأ هذا التمرين من وضع جلوس الطويل الموضح بالشكل رقم (١٠) بضغط الذراعين خلفا جانبا مرتين ، ثم ثنى الجذع أماما أسفل وضغطه مرتين كما هو موضح بالشكل رقم (١١) ٠

يلاحظ استقامة الرجلين ، وأن يكون الرأس بين الذراعين ، وأن يكون الضغط للأمام وللأسفل وثنى الجذع يكون من مفصلى الحوض مع النظر الى الفخذين ٠



شكل (١٠)



شكل (١١)

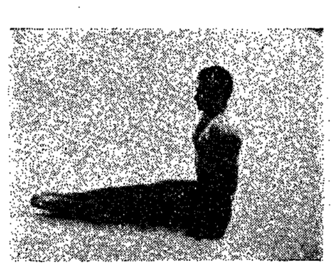
التمرين الثامن :

(جلوس الطويل) رفع المقعدة عاليا ليستند الجسم على كفى اليدين والكعبين .

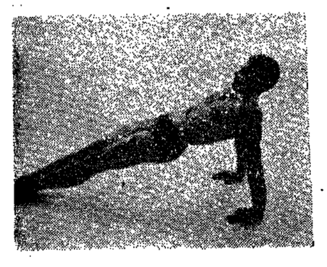
تمرين يقوى عضـــلات أسفل الظهـــر والكتفين والذراعين والرجلين والبطن .

يبدأ هذا التمرين من وضع جلوس الطويل الموضح بالشكل رقم (١٢) برفع المقعدة عاليا ليستند الجسم على كفى اليدين والعقبين أوباطنى القدمين كمـــا هو موضح بالشكل رقم (١٣) .

يلاحظ استقامة الجسم ، وأن ترفع المقعدة الى أقصى مدى عاليا والذراعان مستقيمتان .



شكل (١٢)



شكل (١٣)

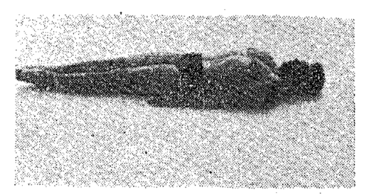
التمرين التاسع :

(رقود) تبادل ثنى الركبتين على الصدر ·

تمرين يقوى عضلات الرجلين والبطن ·

يبدأ هذا التمرين منوضع الرقود بالشكل رقم(١٤) ارفع الرجل اليسرى قليــلا عن الارض مع ثنى الركبة اليسرى جهة الصدر ، كما هو موضح بالشكل رقم (١٥) ثم مد الركبة لتخفض الرجل على الارض ، كرر نفس الحركة بنفس الطريقة مع الرجل اليمنى ·

يلاحظ عند ثنى الركبــة أن تقترب من الصــدر ، ومشط الرجــل مشدود والرجل الممددة مستقيمة والجذع والرأس يلامسان الأرض ·



شكل (١٤)



شكل (١٥)

التمرين العاشر :

(رقود) رفع الرجلين « زاوية ٥٤٥ » ثم فتح وضم الرجلين .

تمرين يقوى عضـــلات البطن والرجلين وأســـفل الظهر .

يبدأ هذا التمرين من وضع الرقود الموضح بالشكل رقم (١٤) برفع الرجلين عاليـــا بزاوية ٥٤٥ عن الأرض كما هو موضح بالشكل رقم (١٦) ثم تفتح الرجلان الى أقصى مدى جانبا كما هو موضح بالشـــكل رقم (١٧) . تؤدى حركة الفتح والضم لعدة مرات ثم تخفض الرجلان على الأرض

يلاحظ استقامة الرجلين ، وأن يكون الجذع والرأس ملامسين للأرض ، ومشطا القدمين مشدودين .



شكل (١٦)



شكل (١٧)

التمرين الحادى عشر :

(رقود) رفع الرجلين عاليا ثم خفضهما أسفل لوضعهما خلف الرأس على الأرض .

تمرين يقوى عضلات البطن والظهر والرجلين .

يبدأ هذا التمرين من وضع الرقود الموضح بالشكل رقم (١٤) بزفع الرجلين عاليا ثم خفضهما لاسفل حتى يلمس مشطا القدمين الأرض كما هو موضح بالشكل رقم (١٨) . يلاحظ استقامة الرجلين وبعدهما عن الرأس، ورفع المقعدة عاليا ، ومشطا القدمين مشدودين .



شكل (١٨)

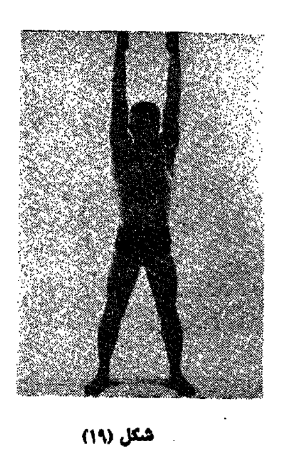
التمرين الثاني عشر :

(وقوف فتحا • الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل على الرجل اليسرى ، ثم مد الجـــذع وثنيه أماما أســفل للمس الأرض بكفى اليدين ، ثم مده وثنيــه على الرجل اليمنى •

تمرين يقوى عضلات الظهر وخلف الرجلين والبطن والذراعين •

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف فتحا والذراعان عاليــا الموضح بالشكل رقم (١٩) يثنى الجذع أماما أسفل على الرجل اليسرى ، كما هو موضح بالشكل رقــم (٢٠) ثم يمد الجذع عاليا ويثنى أماما أسفل للمس الأرض بكفى اليدين كمــا هو موضح بالشكل رقم (٢١) ثم يمد الجذع عاليا وتكرر الحركة على الرجل اليمنى •

يلاحظ أن تكون الرجلان مستقيمتين - والرأس بين الذراعين ، وثنى الجذع من مفصلى الحوض مع النظر جهة الرجلين فى الثنى •



شكل (١٩)

شكل (٢٠)



شكل (٢١)

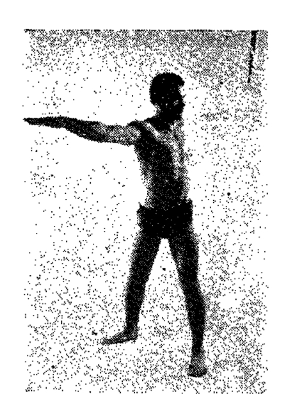
التمرين الثالث عشر :

(وقوف فتحا • الذراعان عاليا) لف الجذع جهة اليسار مع خفض الذراعين جانبا •

تمرين يقوى عضلات الذراعين والجانبين والصدر •

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف فتحا الذراعان عاليا) الموضح بالشكل رقم (١٩) يلف الجذع جهة اليسار مع خفض الذراعين جانبا كما هو موضح بشكل رقم (٢٢) ثم يلف الجذع أماما مع رفع الذراعين عاليا ثم تكرر نفس الحركة بلف الجذع جهة اليمين •

يلاحظ عدم تحريك القدمين فى الحركة وأن يكون لف الجذع الى أقصى مدى والذراعان مستقيمتان مع ثبات وضع الرأس •



شكل (٢٢)

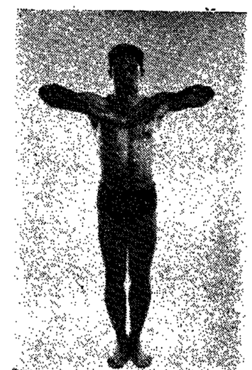
التمرين الرابع عشر :

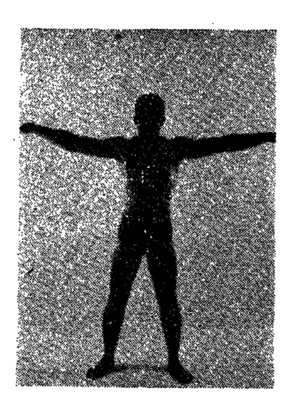
(وقوف انثناء عرضا) ضغط الكوعين خلفا مرتين ثم قذف الذراعين جانبا لضغطهما خلفا جانبا مرتين .

تمرين يقوى عضلات الذراعين والكتفين والصدر وأعلى الظهر .

يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف انثناء عرضا ، الموضح بالشكل رقم (٢٣) بضغط الكوعين جانبا للخلف مرتين ثم قذف الذراعين جانبا لضغطهما مرتين كما هو موضح بالشكل رقم (٢٤) .

يلاحظ أن تكون العضدان على استقامة الكتفين ، وكفا اليدين الى أسفل والذراعان على مستوى الكتفين أو أعلى قليلا .



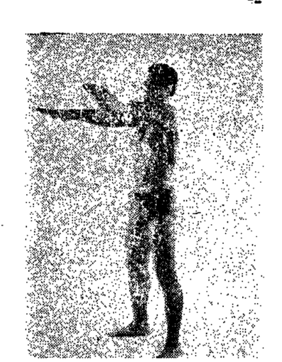


التمرين الخامس عشر :

(وقوف فتحاً • الذراعان جانبـــا) قذف الذراعين أماما بالتقاطع بحيث تكون الذراع اليسرى أسفل اليمنى ثم قذفهما جانباً ثم أماما بحيث تكون الذراع اليمنى أسفل اليسرى •

تمرين يقوى عضلات الصدر والكتفين والذراعين •
يبدأ هذا التمرين من وضـــع الوقوف فتحا ، الذراعان جانبا الموضح بالشكل رقم (٢٤) بقذف الذراعين أماما بالتقاطع بحيث تكون الذراع اليسرى أسفل اليمنى ، كما هو موضـــح بالشكل رقم (٢٥) ثم تقذف الذراعان جانبا ثم أماما بحيث تكون الذراع اليمنى أسفل اليسرى •

يلاحظ استقامةالذراعين ، وأن يكون تقاطع الذراعين عند مفصلى الكوعين ، والذراعان أعلى قليلا من مســــتوى الكتفين •



شكل (٢٥)

التخلص من البدانة

عليك أيها القارىء أن توطن النفس على شيء من الجلد والمثابرة ، وعليك أيضا أن تنظم الناحية الغذائية والحركية .. فهذه هي البداية الطبيعية السليمة اذا كنت حقا تريد أن تتخلص من البدانة .

والطريقة الموضحة بهذا الكتاب تضمن لك اذا نفذتها بدقة ومن غير توقف أو يأس ، تحقيق الهدف المطلوب وهو اكتساب الرشاقة والصحة والحيوية والقوام المعتدل .

وهذه الطريقة مارسها كثيرون من ذوى البدانة حتى نجحوا فى التخلص من أضرارها ، فهى مبنية على أسس ثبتت صحتها، ومن أجل ذلك نختارها لك حتى تكون واحدا من هؤلاء الذين تغلبوا عليها .

ولما كنت أخاطبك أنت .. وقد تكون طفلا أو مراهقا أو شابا أو رجلا .. وقد تكون طفلة أو مراهقة أو شابة أو امرأة .. فانى أقصد هنا الجميع فى أى سن ومن أى جنس من الذين يشكون من البدانة التى أصبحت منتشرة بكثرة فى هذه الأيام .

ولا تفوتنى قبل أن أبدأ فى شرح الطريقة التى

ستتبعها لانقاص وزنك ، أن أنوه بملحوظة ذات أهمية . وهى أن تعرض نفسك على الطبيب ليقرر سلامة جسمك ومدى تحملك «للرجيم» والحركات التى ستنفذها من خلال هذا البرنامج • وربما رأى الطبيب أن عندك ما يمنع •• فيتولى علاجك قبل أن تقوم بهذا النظام •

وسنوضح لك كيف تأكل وتتحرك ، لا لتتخلص من بدانتك فحسب بل لكى تحتفظ بقوتك وتزيد من حيويتك •

وصحيح أن بعض البدينين فشلوا فى التخلص من بدانتهم ، والسبب أنه لم تكن عندهم الثقافة الغذائية والحركية الكاملة •

فعليك أن تنسى فشلهم ، لأنك لا تعرف لماذا فشلوا • والمهم أن تسأل نفسك : هل تريد حقا أن تتخلص من البدانة ؟

أتحب أن تتمتع بهذه الرشاقة التى تحسد الناس عليها ؟

هل أيقنت بالتجربة أن البدانة مرض يجب التخلص منه ؟

ويجب أن تكون صادقا مع نفسك •• فاذا أجبت بالايجاب فهيا ابدأ من اليوم وتخلص من بدانتك •• أى من جزء كبير من متاعبك وأمراضك •

التخلص من البدانة بالنسبة للأطفال :

• الطفل قبل سن السادسة : البدانة فى هذه السن تكون عامة ونادرا ماتكون موضعية ·· واذا وجدت تكون فى الصدر وحول الحوض · ومن المعروف أن الطفل فى هذه السن لا يدرك شيئا عن التغذية ، فالمطلوب من الوالدين والمشرفين عليه أن يتولوا هذه الناحية ·

يميل معظم الأطفال فى هذه السن الى الحلوى ، ومن الممكن تعويدهم الاقبال على تناول الفاكهة ، كما أن كمية الأكل المقدمة الى الطفل لابد أن يراعى فيها حاجة جسمه فقط ، لأن الزائد سيتحول الى دهن ويسبب له البدانة ، اما اذا كان الطفل من النوع الأكول ، فيحسن أن تقدم له قبل الأكل ، كمية من الفاكهة أو سلطة خضراء ·

وبعض الأمهات يجبرن أطفالهن على تناول كميات كبيرة من الطعام اعتقادا منهن أن هذا هو الطريق السليم نحو الصحة ، وهذا تصرف خاطىء لأن العبرة فى الطعام ليست فى كميته بل فى مدى حاجة الجسم اليه ·

كما أن استعمال صيغة الأمر المباشرة لتوجيه الأطفال فى هذه المرحلة لا يؤدى الى نتيجة لأن ذلك يجعلهم يصرون على ما تعودوا عليه ·

وخير من ذلك أن يتصرف الأب أو الأم تصرفات

مقصودة أمام الطفل بهدف أن يقلدها الطفل ويحس بالسعادة وهو يؤديها .

وقد يتدخل الوالدان كذلك ليقيدا حركة الطفل .. في الوقت الذى نعرف فيه جميعا أن الأطفال يحبون الحركة واللعب والتسلق والقفز وكرة القدم وغيرها من الألعاب التي تحرك كل أجزاء الجسم .. ومن اللازم أن يتحرك الطفل حركة طبيعية ليستنفد طاقته ويكتسب القوام السليم .

وفى أثناء هذه الحركات التى لا تهدأ قد يصاب الطفل اصابات خفيفة .. وهذا ليس أمرا يدعو للقلق .. وبالتالى فلا يجوز أن يكون رد الفعل هو منع الطفل من الحركة اطلاقا ، أو اظهار الخوف والحزن أمامه حتى لا يتأثر هو الآخر ويكره اللعب والحركة .. وعلى العكس من ذلك يمكن أن تكون اصابته فى لعبة ما حافزا له ليتحرك أكثر .. بمعنى أن الوالد أو الوالدة سيوضح له لماذا أخطأ وما هو السبيل لعمل الحركة الصحيحة حتى لا يصاب .

وبعض الأطفال لا يحبون الحركة بطبيعتهم ، ومن الخير أن يوجهوا الى أهميتها وفائدتها وذلك بجعلهم يشتركون مع أطفال العائلة أو الجيران فى اللعب ثم تقدم لهم هدايا أو مكافآت حتى يحبوا اللعب .. وعن طريق لعب الأطفال بعضهم مع بعض يكتسبون خبرات جديدة ، وذلك بسبب حبهم الطبيعى للتقليد ورغبتهم فى التميز .. بل ان اللعب يؤدى فى أحيان كثيرة الى أن يكتسب الطفل قدرات كثيرة أعلى من

سنه ‥ ولقد أتيح لى أن أشاهد ابن أحد المدربين يقـوم بحركات أعلى من مستوى سنه ، وعرفت فيما بعد أن والده أشركه فى اللعب مع أطفال يفوقونه فى المهارة الحركية وتركه معهم ‥ ومن الطبيعى أن الطفل تعثر أول الأمر ولكنه عن طريق التقليد أخذ يقوم بالحركات الصعبة ، وقد أخبرنى والده أنه لاحظ أن هذا أجدى بكثير من شرح الحركة للطفل أو أمره بأدائها أو اجباره على ذلك · وحبذا لو تم اشراك الطفل فى هذه الحركات تحت اشراف والده ·

وقد أتيح لى أن أرى بعض الأطفال ذوى البـدانة المفرطة ‥ وعرفت فيما بعد أن أكثرهم محرومون من الحنان الأبوى ‥ وهذا سبب قد يبدو غريبا ولكنه حقيقى ‥ فالطفل الذى لا يحس بالعطف أو يشعر بالحرمان‥يقبل على الأكل بشراهة ‥ ولكن العطف ينقلب أحيانا الى نوع مفسد من التدليل يتنافى مع أصول التربية الحديثة ‥ وعلى الوالدين مراعاة ذلك ·

واذا كنا قد أطلنا الحديث عن هذه المرحلة ‥ فذلك لأنها الأساس الذى سيبنى جسم الطفل وعقله وروحه ·

* **أما الطفل** بعد سن السادسة‥فان بدانته تكون فى العادة امتدادا لبدانة المرحلة السابقة ‥ الا أن الطفل فى هذه المرحلة يكون عنيدا وغالبا مايصر على تصرفاته التى تعودها وخاصة فى الأكل ‥ فاذا كان طفلك من هذا النوع فمن الصعب اقناعه · والوسيلة الناجحة هى أن توجهه الى

عادة أخرى تحل محل عادة الرغبة فى الأكل وتدفعه الى ترك ماتعود عليه ويكون هذا التوجيه بأن تقارن بينه وبين زملائه الذين يعرفهم ، وتذكر صفاتهم الحسنة كأن تعلل مهارة طفل معين بأنه يطيع والديه أو يشترك فى بعض الألعاب ٠٠ الخ ٠ ومن الممكن أن يكون تنظيم الأكل من الأسباب التى جعلت الطفل الآخر رشيقا أو ذكيا أو ناجحا أو فى أى صفة أخرى تريد أن توجه طفلك اليها ٠

والأطفال فى هذه السن يحبون التفوق والمنافسة ويتخذون لهم مثلا أعلى « ابطال الرياضة » غالبا ٠ وعلى الوالدين استغلال هذه الطبيعة وذلك باضافة الصفات التى تريد أن يكتسبها طفلك ٠٠ كأن تقول له ان البطل الذى تحبه عندما كان فى سنك كان يأكل أو يلعب التمارين البدنية المعينة وبهذه الوسيلة السهلة يمكن أن يتنبه الطفل ويغير عاداته التى تريد أن يغيرها ٠

ان تربية الأطفال علم وفن ٠٠ والبعض يتصورونها سيطرة وتحكما وضربا ٠٠ ماذا يحدث .مثلا لو انك بدل أن تقول لطفلك وهو ذاهب الى المدرسة فى الصباح « لاتأكل بين الوجبات ٠٠ لا تشتر الحلوى من الباعة ٠٠ » بدل أن تقول له ذلك حبب اليه فضيلة الادخار ٠٠ قل له انك ستساعده ليدخر مبلغا ثم تكمله له وتشترى به لعبة يحبها أو كتابا أو صورة٠٠أو شيئا ينمى عنده هواية ما كالرسم مثلا ٠ بهذه الطريقة تنمى فى الطفل العادات الحسنة وتبعد

عنه شبح البدانة الذى سيعطله ويعوق نموه ويؤثر على تصرفاته ٠

وحين تنبه طفلك الى خطر البدانة وذلك بالأساليب غير المباشرة ، فانك بذلك تحميه من الاحساس بالخوف والفشل والانطواء على نفسه ٠٠ لأن البدانة اذا استمرت معه فسوف يصبح من الصعب تماما التخلص منها عن طريق الحركة ، وذلك لأنه سيخجل من اللعب مع زملائه وسينزوى بعيدا عنهم خوفا من السخرية ٠٠ واذا حاولت أن تقنعه مرة فستجده فى مرات كثيرة رافضا اللعب مؤثرا للجلوس وحده ٠٠ وشيئا فشيئا يتحول خوفه من اللعب الى كره حقيقى ٠

فاذا كان الطفل يشعر بالخوف من أداء الحركات ٠٠ فالعب أنت معه ٠٠

فاذا أخطأ فلا تصحح له خطأه بالعنف بل حاول أن تشجعه وأن تبدى ارتياحك للحركة الصحيحة ، ويمكن أن تقدم له هدية مثلا اذا استمر ٠٠ ومن الضرورى ألا تكون الحركات صعبة حتى لا تكون هذه الصعوبة سببا فى عزوفه عنها ٠٠ وحبذا لو حببت اليه أن يذهب الى المدرسة على قدميه ٠

أما الطفل من ٩ — ١٢ فهو يحتاج فضلا عما ذكرنا الى قدر من التوعية الغذائية والحركية ٠٠ لأنه يستطيع فى هذه السن ادراكها ٠ ويمكن استغلال ميل الطفل الى الزعامة

في هذه السن بتعويده بعض العــادات التى تجعل جسمه مناسبا معتدلا قويا ٠

ويمكن للطفل تأدية مجموعة من التمرينات البدنية كل صباح ٠٠ بحيث تشمل حركات الذراعين والرجلين والجذع ٠٠ ولا مانع أن تكون من التمرينات التى تمرن عليها فى المدرسة لأن أداءها سيكون أسهل ٠ أو تأدية هذه التمرينات(١) « ١ ــ ٢ ــ ٤ ــ ٥ ــ ٧ ــ ٩ ــ ١٥ » ٠

ولاحظ ميل الطفل الطبيعي فى هذه السن الى البطولة والرغبة فى أن يكون قوامه نموذجيا وأن تكون عضــلاته بارزة وأن يتميز عن أقرانه الذين فى مثل سنه ٠٠ فاستغل انت هذا الميل ، واعمل على أن توصله الى الوسائل التى تحقق ميوله ٠٠ وأول ما يجدر بك أن توجهه اليه هو تنظيم تناول الطعام واختيار المفيد منه وتقديم الكمية الكافية له فــقط ٠

والطفل فى هذه السن يبدأ فى حب نفسه ويعجب بجســـمه ويتبـــاهى بعضلاته ٠٠ ومن الطبيعى أن هذه الاحساسات يشترك فيها كل الأطفال ٠٠ فعليك أن توجه طفلك البدين الى أن اكتساب الجسم السليم والقوام المعتدل وبروز العضلات والوصول الى المهارة الحركية يكون باتباع عادات معينة أهمها عدم تناول الطعام بكثرة أو فى أوقات غير منظمة ٠٠ وأن الحـركة واللعب يساعدان على تكوين العضلات ٠

---

١ ــ ص ٦١ وما بعدها

وفى هذه المرحلة كذلك يميل الطفل الى تقليد الكبار ومحاكاتهم ، وعن طريق اصطحابه الى الحفلات والمباريات الرياضية ، ستعطى له الفرصة ليرى هؤلاء الأبطال الذين يجب أن يتشبه بهم ، وخاصة اذا كانت المباريات التى سيشهدها خاصة بصغار السن « أطفال فى مثل سنه أو أكبر قليلا » وستجده يحاول من نفسه تقليد ما شاهده فاعمل على أن تشجعه وتصحح له أخطاءه برفق ·· وشوقه بطريق غير مباشر الى أهمية الحركة بالنسبة له كبدين ·· ولا بأس من الحديث عن الناحية الغذائية بجانب الناحية الحركية ·· كل هذا دون أن يشعر أن هناك اكراها أو الزاما لأداء حركة معينة أو الامتناع عن تناول طعام معين ·

ومن الأفضل أن تلاحظه عن بعد وتبدى اعجابك بمهارته ·· وحاول فى مناسبات كثيرة أن تذكره أن طريق الوصول الى البطولة التى يرغب فيها تأتى أولا بعد انقاص وزنه وهذا لا يتأتى الا بمواصلة التدريب على أداء التمرينات واتباع النظام المعين فى تناول الطعام ·

وفى رأيى أن التخلص من البدانة عند الاطفال لا يقل أهمية عن تعليمهم وتربيتهم وتثقيفهم ·· لأن طفل اليوم سيصبح غدا شابا ، ثم رجلا ·· فاذا كان بدينا فانه سينوء بكمية الشحم التى يحملها وتزيدمن متاعبه وتعوق حركته الطبيعية بل ونجاحه فى الحياة ·

ولقد أتيح لى أن ألتقى بكثير من البدينين ، ومن الغريب

أنى وجـدتهم ساخطين على أنفسـهم وعلى طريقة التربية الخاطئة التى مروا بها ، وهم يلقون كل اللوم على والديهم لعدم الاهتمام بهم وهم صغار ٠

ولقد كذب الذين قالوا ان البدين لا يحمل هما وانه يحب الدعابة ويميل الى المرح ٠٠ وفى الحقيقة أنه يخفى بين طيات نفسه ألما ،والمرح الذى يبدو عليه هو فى الواقع خداع يحـاول به التعويض عما يحسـه من سخرية واستهزاء الآخرين به لبدانته ٠

وتحتـاج تربية الأطفال الى ثقافة واسعة والى صبر كثير وسعة أفق وفهم كما تحتاج الى حزم كثير واحساس بالمسئولية ، انك تربى طفلا سوف يغدو رجلا ٠٠ فلا تتركه وحده مع البدانة ومتاعبها ٠

بالنسبة للبدين المراهق :

تبـدأ المراهقة مابين الثانية عشرة والسادسة عشرة بالنسـبة للبنات ، وما بين الثالثة عشرة والثـامنة عشرة بالنسبة للبنين ٠

ولم تكن المراهقة بالنسبة لمعظمنا فترة هينة ، ولكنها كانت فترة لها أهميتها ففيها نمو جسمى وعقلى سريع ، مملوءة بالانفعالات ٠

ومن المهم ان تعرف أن التغيرات الجسمية للمراهقة

يصحبها دائما الشعور بالتعب والخمول وفتور الهمة وشرود الذهن والشعور بالكآبة ٠

كما أن المراهق يميل الى نقـد الكبار وعدم الثقـة بالمعايير التقليدية للأسرة ورغبته فى تحدى سلطة والديه ٠ ولا يمكنه التحكم فى عواطفه ، فهو سريع التقلب ٠

واذا ركزنا الامور ، وجدنا أن أولى خطوات العلاج هى عدم الضغط عليه واجباره لعمل رجيم أو أداء حركات بل يجب معاملته بطريقة تتناسب مع ما ظهر عليه من تغيرات جسمية أو انفعالية ٠٠ ثانيا : أن نشعره بكيانه وقيمته فلا نلزمه بعمل الحركات أو اتباع نظام معين فى التغذية الا بعد أن نقنعه بفائدة ماهو مطلوب منه ، ثالثا : نعطى له الاهتمام الكافى سـواء فى المشاركة أو التوجيه حتى يشعر أن ما يفعله وليد موافقته ٠

ويمكن استثارته وتشجيعه عن طريق استغلال النزعات التى تظهر فى هذه الفترة وأهمها :

١ ــ تقديس البطل : المراهق يختار بطلا يحتذى به أينما وجده ، فى الفن أو الأدب أو الموسيقى أو الرياضة ٠ لذلك قد يستفيد فائدة كبيرة اذا كان بطله من الرياضيين ٠٠ واذا لم يكن بطله الذى اختاره من الرياضيين عليك باحترامه ثم بطريقة غير مباشرة ان تذكر له أن الوصول الى لبطولة يحتاج الى قوام معتدل وصحة جيدة بجانب المميزات لأخرى ٠

٢ ـ يميـل المراهق نحـو المثالية ويمكن استثارته بالكلمات العظيمة ، بأن البدانة مرض وعائق فى الوصول الى أهدافه التى يحلم بتحقيقها وأنه لديه القدرة لتخطى أى صعاب تقابله ٠٠ وبذلك يمكن توجيهه نحو ممارسة بعض الحركات التى لم يتعود عليها ٠

٣ ـ وقد يستفيد المراهق فائدة كبيرة من علاقة يكونها مع أحد الكبار خارج أسرته وعن طريقه قد يكتسب خبرات قيمة ، فعلى الآباء المساعدة فى عمل هذه العلاقات ، على أن تكون تحت اشرافهم ، وجعل هذا الشخص المختار يقـوم هو نفسه بتوجيه هذا المراهق ٠

٤ ـ الأندية الرياضية ٠٠ اشتراك المراهق فى أحـد الأندية سيعطى له الفرصة لكى يشاهد غيره من الرياضيين، الأمر الذى سيجعله يقارن بينه وبينهم ولماذا هو بدين ، ثم يقدم على الاشتراك معهم ويبدأ فى التدريب ويقدم على علاج نفسه بنفسه ٠

٥ ـ كن قدوة واجعله صديقك وأقم معه علاقات مبنية على المحبة والثقة والفهم فيسهل عليك توجيهه وارشاده الى الطريقة التى يتبعها لانقاص وزنه ٠

نعم ان معاملة المراهق تحتاج الى بذل كثير من الجهد والى توجيه حكيم مبنى على أسس صحيحة تتناسب مع حالته وما يشعر به فى هذه المرحلة الحرجة ٠

وما نعانيه اليوم من المتاعب ومشكلات الشباب ، هو في الحقيقة ناشيء عن عدم اهتمامنا بفترة المراهقة والعنـاية بالمراهقين ٠

لهذا أحب أن أوضح للمشرفين على تربية المراهقين بأن المراهق دائما يرى نفسه يعيش فى عصره وبأفكاره ، يرى غير ما يراه غيره ٠٠ لذلك يجب معاملته بحيث لا نتصادم معه بل نجعله يميل الينا ويطيع توجيهاتنا ٠

لقد وضحت ماهى مرحلة المراهقة وماهو المراهق حتى يتسنى لجميع القائمين على تربيته اتخاذ الطريق المنـاسب معه ، وخصوصا فى تنظيم الناحية الغذائية له وحثه على الحركة المطلوبة منه ٠٠

قد أكون أطلت عليك الكلام ٠٠ فاعذرنى أيها القارىء لأن المشكلة تكمن فى عدم فهم هذا الرجل الصغير أو هذه المرأة الصغيرة ٠٠ وانه من الخطر معاملتهما بجهل حتى فى موضوع مثل البدانة ٠٠

ويكون علاج المراهق كالآتى :

١ ـ من الناحية الغذائية ٠

المراهق فى هذه المرحلة لم يكتمل نموه ٠٠ لذلك أى نقصان فى الناحية الغذائية يجب أن يكون بحساب وبحذر ٠

فالمراهق يحتاج الى جميع المواد الغذائية وبكميـات

تتناسب مع نموه وما يقوم به من جهد .. وأى نقص فى المواد الغذائية يكون على حساب نموه وحيوية أعضائه الداخلية وفى الطرف الآخر لابد من عمل «رجيم» له وتعيين حركة منتظمة يؤديها .

فكيف .. وما هى الطريقة التى تتبع رغم هذا القيد ؟ .. ليس هناك الا حل واحد هو التركيز على الناحية الحركية مع تقليل بسيط فى الناحية الغذائية . بحيث لا يحدث له ضررا .

وبناء على ذلك يكون النظام له كالآتى :

١ ـ المرحلة الأولى : مدتها ثلاثة أشهر .

الناحية الغذائية كما هى مذكورة بعد في المرحلة (١) الأولى للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين .

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الأولى بالنسبة للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين . التمرينات (٢) المطلوبة هى : « ١ ـ ٢ ـ ٤ ـ ٦ ـ ٩ ـ ١٢ ـ ١٥ » .

٢ ـ المرحلة الثانية : مدتها ستة أشهر

الناحية الغذائية : لا تغير فيها .

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الثانية بالنسبة للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين . التمرينات (٣) المطلوبة

---

١ ـ ص ٩٣

٢ ـ ٣ ـ ص ٦١ وما بعدها

هى : «١ ــ ٢ ــ ٤ ــ ٥ ــ ٦ ــ ٧ ــ ٩ ــ ١٠ ــ ١٢ ــ ١٥» .

٣ ــ المرحلة الثالثة : مدتها ثلاثة أشهر

الناحية الغذائية : لا تغير فيها

الناحية الحركية : كما هى فى المرحلة الثالثة بالنسبة للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين : التمرينات(١)المطلوبة هى : «١ : ١٥» يتضح لنا أن الناحية الغذائية فى المراحل الثلاثة كما ذكرت فى المرحلة الأولى للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين وان التغير ينصب على الناحية الحركية .

وبذلك نكون قد راعينا احتياجات المراهق الغذائية .

بالنسبة للبدين الذى لم يتجاوز الأربعين :

المرحلة الأولى : ومدتها ثلاثة أشهر

● يكون **النظام الغذائى** فيها كما يلى :

الفطور : ينقص عن الفطور الذى تعود عليه الشخص بمقدار الربع .. ويحسن الاقتصار على نوع واحد من الطعام بجانب الخبز والشاى .

الغداء : تنقص المواد النشوية الى الربع ، أما المواد الدهنية فتنقص الى النصف ، وتبقى المواد البروتينية كما هى أو تزاد بمقدار الربع ، وقد تجد صعوبة فى تطبيق هذا النظام ، وحينئذ فعليك بتناول طبق من السلطة الخضراء قبل تناول الطعام .

---

١ ــ ص ٦١ وما بعدها

العشاء : يقتصر على قليل من الخبز والزبادى أو قطعة صغيرة من الجبن مع الفاكهة ٠

الناحية الحركية :

واذا كنت تمارس عملا بدنيا عنيفا فلست فى حاجة الى أن تزيد من حركتك كما سبق أن قلنا ٠٠ ولكن البدين غالبا ماتكون حركته بطيئة وتكلفه جهدا كثيرا ٠٠ والحركة المطلوبة من البدين تحتاج الى عناية وصبر ٠٠ لأن احساسه بالتعب أسرع من غيره ، ولأنه سيجد صعوبة فى أداء الحركة الكاملة ٠٠ بسبب كمية الشحم التى يحملها ٠٠ ولكن الحركة هى الحل الوحيد بالنسبة للبدين ٠٠ من أجل ذلك قلنا ان عليه أن يتحمل ويصبر حتى يصل الى النتيجة ٠

ونحن بالطبع لا نقصد أن تكون الحركة من البداية كاملة صحيحة ٠٠ ولكننا نهدف الى أن يبدأ البدين فقط ٠٠ يبدأ بالحركات السهلة ٠٠ ثم يتدرج الى أن يصل الى الصعبة ٠٠ ورحلة الألف ميل كما يقولون تبدأ بخطوة واحدة ٠

ولتكن هذه البداية لمدة خمس دقائق كل يوم ٠٠ تقوم فيها بأداء التمرينات البدنية الخفيفة ٠٠ ولك أن تستريح بين كل تمرين وآخر ٠٠ ثم تدرج حين تحس بالتقدم الى أن تزيد الى عشر دقائق ٠٠ وستجد أنك فى نهاية المرحلة ستستطيع أن تربط التمرينات بعضها ببعض

.. تكفى سبعة تمارين من التمرينات (١) البدنية وهى : « ١ ـ ٢ ـ ٤ ـ ٦ ـ ٩ ـ ١٢ ـ ١٥ » .

وقد تشعر بتعب عضلى أثناء التمرين .. فلا تتوقف وتنتظر حتى يزول التعب .. فالعضلات تستريح وتصبح أكثر مرونة بالعمل .. والاستمرار هو الذى سيجعل التعب يختفى شيئا فشيئا .. أما اذا أحسست بتعب عضوى .. تعب ناشىء عن اختلال الأجزاء الداخلية فى الجسم .. فهنا يحسن أن تستريح حتى يزول التعب .. ثم تواصل التمرين برفق .. وبمرور الوقت ستجد نفسك فى حالة جيدة .. وستدهش لأنك أصبحت تبذل مجهودا كبيرا ولكن بدون تعب كما كان يحدث فى البداية .

أما الحركة الثانية التى تعد فى المرتبة الأولى من الأهمية بالنسبة للبدين وبالنسبة لأى شخص فهى المشى .. وعلى البدين أن يلزم نفسه بالمشى يوميا مسافة لا تقل عن كيلو متر .. مع ضرورة التنبيه لانتظام عملية التنفس مع حركة الرجلين وأن تكون الخطوة متوسطة .. وكل الشروط التى سبق أن تحدثنا عنها عند الحديث عن المشى(٢) وستجد نفسك بعد مدة تستطيع الاسراع فى المشى فلا تتردد وحاول أن تمشى مسافة أطول .

● **المرحلة الثانية** : ومدتها ستة أشهر ، وهى فى

---

١ ـ ص ٦١ وما بعدها

٢ ـ ص ٥٤

الحقيقــة تعتبر أصعب المــراحل وأشقها ٠٠ بسبب التغير الذى سيحدث فى التغذية والحركة على السواء ٠٠ ولكنهــا تأتى بعد التمهيد الذى سبق فى المرحلة الأولى ٠٠ ولذلك فنحن نؤكد مــرة ثانية ضرورة التمسك بالنظــام الحركى والنظام الغذائى فى المرحلة الأولى حتى نجتاز المرحلة الثانية بنجــاح ٠

الناحية الغذائية :

الفطور : تنقص المواد النشوية والسكرية الى النصف، ونقصد النصف من المقدار الذى كنت تتناوله قبل عمــل النظام ٠٠ بمعنى أنك ستأكل الآن نصف رغيف فقط اذا كنت قد تعودت أن تأكل رغيفا ٠ وستضع فى فنجان الشاى ١½ قطعة سكر بدل الثلاث التى كنت تضعها من قبــل ٠٠ وهكذا ٠ وتناول صنفا واحدا من الأصناف الآتية : زيتون٠ فول مدمس ٠ عدس ٠ بيضة واحدة ٠ وفاكهة ٠ أما اللبن ومشتقاته فابتعد عن تناوله تماما ٠

الغذاء : تنقص المواد النشوية والسكرية الى النصف ، وتنقص المواد الدهنية الى ¾ المقدار السابق ، تزاد كمية البروتينات الى ضعف المقدار السابق ، ويحسن تنــاول الخضروات والفاكهة بكميات كبيرة ٠

العشاء : كمية قلية من الخبز ـ لبن زبادى ـ فاكهة ٠

وفى هذه المرحلة لن تشعر بالجوع لأن معدتك ستكون قد تعودت على هذا التغير .

● أما **النظام الحركى** .. فعلى الرغم من أنك قد اكتسبت مرونة ومقدرة .. الا أنك ستلاحظ أن هذه التمرينات أصبحت بسيطة بالنسبة لك .. ولم تعد تبذل جهدا يذكر فى أدائها ..

وسوف تزيد تمريناتك الى عشرة .. كما ستزيد المدة من خمس دقائق الى عشر .. وستؤدى التمرينات دفعة واحدة .. ويجب أن يزداد عدد مرات التمرين بالتدريج . ويكون الانتقال من حيث زيادة المدة وعدد دفعات التمرين متوقفا على حالتك العامة من قوة وقدرة وطاقة . والتمرينات(١) هى : « ١ ـ ٢ ـ ٤ ـ ٥ ـ ٦ ـ ٧ ـ ٩ ـ ١٠ ـ ١٢ ـ ١٥ » .

ويجب أن يكون الانتقال من فترة زمنية الى أخرى بعد شهر .. وسوف تلاحظ أنك تؤدى التمرينات بثقة أكثر .. وهناك بعض التمرينات التى كانت تلوح لك مستحيلة تبدو الآن ممكنة فحاول أن تؤديها وزاول لعبة ما ولكن تحت اشراف أحد المدربين ، ولا تجهد نفسك بل أرح نفسك حين تحس بالتعب .. وليكن تقدمك فى اللعبة حسب ارشادات المدرب .

وستجد أنك تقدمت كثيرا .. ولكن احذر الطفرة

---

١ ـ ص ٦١ وما بعدها

التي ربما تجعلك تتوقف بعد أن وصلت الى هذه المرحلة •

أما المشى فيجب أن يزاول فى هذه المرحلة كرياضة بالمعنى الصحيح ، والمسافة المطلوب قطعها كل يوم هى ٥ ك٠م ٠٠ وذلك مع التزام ماسبق أن قلناه من شروط المشى الصحيح •

وفى نهاية هذه المرحلة ستجد نفسك انسانا مختلفا تماما . لقد اختفى الدهن من جسمك وظهرت لك عضلات فى أطرافك العليا .. وأخذ وسطك يضمر .. بعد أن كان هو والصدر والظهر قطعة واحدة .. وابتعدت الرجلان احداهما عن الأخرى وأصبحتا أقوى وأكثر استقامة •

ان النتيجة التى وصلت اليها بعد تسعة اشهر .. قد تنسيك أن النظام الغذائي والحركى هو الذى أوصلك الى هذا النجاح .. وقد تعود الى تناول كميات الأكل السابقة أو تهمل الحركة أو المشى أو اداء التمرينات •

وحينئذ ستعود اليك البدانة ومتاعبها من جديد .. ويعود معها الاحساس باليأس وعدم جدوى النظام الذى كنت تتبعه ٠٠ وربما تصبح البدانة أشد ومتاعبها بالتالى أكثر •

فاحذر من الشره فى الطعام والكسل فى الحركة .. وتابع كفاحك حتى تزول بدانتك ومتاعبك .. وتغدو حركتك أكثر رشاقة .. ويصبح جسمك أقدر على احراق المواد الغذائية الزائدة •

المرحلة الثالثة :

وهى أسهل المراحل .. ويمكن اجتيازها بنجاح .. وذلك لأنك اكتسبت فى الحركة والطعـــام عادات جديدة أصبحت ثابتة تقريبا .. فقد تعودت لمدة تسعة أشـــهر أن تمارس رياضة المشى حتى أصبحت مفضلة لديك .. وتعودت أن تؤدى التمرينات البدنية ولم تعد تجد مشقة فى أدائها .. أما الطعام فها أنت قد اكتشفت بالتجربة أن العبرة ليست فى كميـــة الأكل ولكن فى نوعه بالدرجـــة الأولى ..

وهذه المرحلة كذلك مدتها ثلاثة أشـــهر .. وأهم مايميزها عن المرحلتين السابقتين أن الغذاء فيها سيكون قليلا والحركة ستكون نشيطة لا جهد فيهـــا ولا ارهاق ولا خوف .. ان هذه المرحلة تعتبر فترة نقاهة من البدانة ومتاعبها .. وهى مثل فترات النقاهة تتطلب قدرا كبيرا من الارادة ..

والناحية الغذائية فيها تتم كما يلى :

الفطور : توسـت ــ شـاى ــ أو قهوة ــ فاكهة .

الغداء : تنقص المواد النشوية والسكرية الى الربع، ويقتصر فى المواد الدهنية على قليل من الزبد يوضـــع فى الخضار المسلوق مع الاكثار من السلطة الخضراء والفواكه الطازجة وتزداد كمية المواد البروتينية .

العشاء : توست ــ لبن زبادى أو شربة خضار أو قطعة لحم ــ فاكهة .

لو نظرنا الى نظام التغذية فى هذه المرحلة لوجدناه اقسى من المرحلة الثانية التى اعتبرتها أصعب المراحل ، ويرجع ذلك لأن الشحم الداخلى الموجود حول أجزاء الجسم الداخلية ما زال موجودا .

وتقليل المواد النشوية والسكرية والدهنية الى هذا الحد سيجعل الجسم يلجأ الى هذا الشحم المخزون ويستهلكه . كما أن زيادة الوقت وعدد التمرينات المقررة فى هذه المرحلة سيساعد على سرعة احراق هذا الشحم وتحويله الى سعرات حرارية تستنفد فى هذا النشاط .

الحركة فى هذه المرحلة :

تؤدى جميع التمرينات المذكورة فى الجدول (١ : ١٥) ، مع زيادة مدة التمرين الى ٢٠ دقيقة يوميا ، والتركيز على تمرينات البطن والجانبين مع الربط بين جميع تمرينات الجدول .

◆ **اما بالنسبة لرياضة المشى** فيمكن الاكتفاء بالمسافة التى تعودت عليها فى المرحلة الثانية وهى تكفى اذا واظبت عليها يوميا .. وستجد فى استطاعتك الجرى . بدون تعب .. والجرى كرياضة يلاحظ فيه الآتى :

• رياضة الجرى :

يجب أن يكون على المشطين ، وان تكون الخطوة طويلة نوعا ما عن المشى مع عدم ثنى مفـــاصل الرجلين كثيرا ، وأن يميل الجذع قليلا للأمام بدون تصـــلب حتى يكون التنفس حرا ، ويرتفع الرأس مع النظر للأمـــام مع ثنى العنق للخلف قليلا ، وأن تكون الذراعان مثنيتين فى زاوية قائمة تقريبا مع تراخيهما حتى تتأرجحا للامام والخلف ولا تضغط العضدان على الجسم .

تجنب الراحة بعد الجرى ، لأن الانتقال من المجهود الزائد للراحة التامة يجب أن يكون متدرجا .. فيحسن أن تمشى قليلا حتى يعود عمل القلب والتنفس للحـــالة الاعتيادية . أبدأ بالجرى البطىء ثم تدرب على السريع ، زد المسافة كلمـــا تقدمت فى التدريب ، وتجنب حبس التنفس ولو قليلا أثناء الجرى مع ملاحظة التوقيت المنتظم بين عملية التنفس وحركة الرجلين .

والجرى فضلا عما يسببه من نشاط عضلى كبير فانه يزيد من عمل القلب والرئتين ــ كما ان التدريب المنتظم يفيد عضلة القلب نفسها وكذلك يساعد على انقاص الوزن فى فترة وجيزة .

واذ ننهى الحديث عن هذه المرحلة نكون قد قدمنا لك النظام « العلاج الطبيعى » الذى سوف يساعدك على

التمتع بالحياة السعيدة المنتجة الخالية من الهموم والمتاعب والأمراض . **أما اخواننا الذين فوق سن الأربعين** وتتعبهم البدانة ومشاكلها ، فسنقسمهم الى الفئات الآتية :

◆ الفئة الاولى : من هم فوق الأربعين ولم يتعدوا الخمسين :

يمكنهم مزاولة النظام الغذائى والحركى — الموضح للمرحلة (١) الأولى بالنسبة للبدين الذى لم تتجاوز سنه الاربعين لمدة ستة أشهر . ثم الانتقال الى المرحلة (٢) الثانية والاستمرار كما وضحت ايضا بالنسبة للبدين الذى لم يتجاوز سن الاربعين .

◆ **الفئة الثانية** : من هم فوق الخمسين ولم يتعدوا الستين :

عليهم بمزاولة النظام الغذائى للمرحلة (٣) الثانية والنظام الحركى للمرحلة (٤) الأولى «النظام الموضوع للبدين الذى لم يتجاوز سن الأربعين » .

◆ الفئة الثالثة : من هم فوق سن الستين :
عليهم جميعا سواء كانوا مصابين بالبدانة أم لا أن يتحاشوا الدهنيات بقدر الامكان وأن يقللوا النشويات فى طعامهم

---

١ — ص ٩٣ ‏ ‏ ٢ — ص ٩٥
٣ — ص ٩٦ ‏ ‏ ٤ — ص ٩٤

ويتناولوا قدرا معقولا من البروتينات ، والاكثار من تناول الفواكه والخضروات .

أما البدينون منهم فعليهم فضلا عن ذلك أن يزيدوا من حركتهم ونشاطهم بحيث لا يتجاوز هذا النشاط الحركى قدرتهم وأن يمارسوا رياضة المشى كلما كان ذلك ممكنا ويحسن أن تكون فى أماكن خلوية حتى تصبح هواية ممتعة لا واجبا مملا ثقيلا .

والشخص بعد سن الستين يميل عادة الى الكسل والخمول والدعة .. وهذا فى ذاته سبب من أسباب البدانة كما أنه يعجل بالشيخوخة والمرض .

◆ عملية الوزن :

يحاول بعض البدينين أن يتعجل الزمن ، فيدأب على وزن نفسه باستمرار وربما كل يوم ... وهذه عادة لا جدوى منها فى الواقع ، لأننا قد اتفقنا معا على أن وزنك لن ينقص بين يوم وليلة .

والأحسن أن تكون عملية الوزن فى فترات متباعدة كشهر أو أسبوعين ، مع ضرورة استخدام جهاز معين فى جميع مرات الوزن حتى يعطى نتائج مضبوطة ، وأن تزن نفسك بدون ملابس اذا كنت تملك واحدا .. وفى حالة قيامك بالوزن خارج المنزل أن تعرف مقدما بالتقريب وزن ملابسك حتى تقف على وزن جسمك الصحيح .

وخوفا من حدوث لبس أو نسيان لمعرفة وزنك ، يجب تدوينه فى كراسة مع ذكر التاريخ وتحتفظ بها فى مكان أمين . ولكى يكون وزنك أكثر دقة ، تعود أن تزن نفسك وأنت خالى المعدة .

فى بعض الحالات يصاب البدين باليأس عندما يرى أن وزنه ثابت لم يتغير رغم ما يلاحظه من نقصان فى حجم جسمه ... فلا تجزع واعلم أن سبب هذا الثبات فى الوزن راجع الى اضافة فى حجم عضلاتك ووزنها بدلا من الشحم الذى فقدته ، ولكنك سوف تحس بالنقص بعد فترة .

• ماذا أنت فاعل عندما تصل الى الوزن الطبيعى؟ هل ستترك النظام ؟ ... أم ستغيره ؟

من البديهى أنك ستفكر ألف مرة قبل أن تقدم على عمل شىء وتختار الحل الذى يناسبك . والخوف أنك ستنسى بدانتك السابقة وتجد نفسك ضعيفا أمام اغراء لذة الطعام وتريد أن تركن الى الراحة ولو لفترة بدون التدريب على التمرينات.. ستقول لنفسك ... : أنا الآن أتمتع بوزن طبيعى وصحتى جيدة فلا بأس لو تمتعت ببعض أكلات شهية وتركت التدريب أسبوعا أو أسبوعين وبعدها أعود ... هذه الأفكار ، أنا متأكد أنها ستنتابك ثم تحاول أن تبرر ذلك .

وفى لحظة ضعف ستخل بالنظام ... كثيرون

قبلك سلكوا هذا الطريق .... ماذا حدث لهم : لقد توقفوا نهائيا وصعب عليهم الرجوع والاستمرار وتركوا أنفسهم فريسة بدانة مقبلة أشد وأقسى من السابقة .

ما من سبب واحد يدعوك للاخلال بالنظام بعد ان سعدت بوزن طبيعى وأصبحت صحتك جيدة ... لذلك أحب أن أنبهك لخطأ وقع فيه بدينون قبلك ... هـذا الخطأ هو التوقف أو التغير المبنى على الخطأ . اذن لابد لك من الاستمرار حتى تحافظ على قوامك ، لانه من غير المعقول ألا تستمر على هذا النظام بعد حصولك على قوام معتدل ووزن طبيعى .

بالنسبة لمن هم لم يتجاوزوا سن الأربعين :

عليك ان تختار طعامك الذى يكفيك وتجنب الافراط وان يكون متنوعا ، وسهل الهضم . تناول مزيدا من البروتينات ومزيدا من الفيتامينات والأملاح المعدنية وأقل ما يمكن من المواد السكرية وأن تقال ما استطعت من تناول المواد الدهنية وأن يكون استهلاكك للنشويات بحساب وابتعد عن المخللات والتوابل . واكثر من الخضروات والفواكه الطازجة ولا تشرب كمية كبيرة من السوائل وامضغ طعامك جيدا ولا تأكل حتى تجوع واذا اكلت لا تشبع .

وياحبذا لو أعطيت معدتك راحة ليوم واحد تختاره

فى الأسبوع ، تصومه ، أو تقتصر على تناول الفاكهة فقط .

ومن ناحية الحركة .. انها الآن الزم لك عما قبل، فلقد أصبحت حركتك خفيفة ورشيقة وزال عنك التعب والارهاق وقويت عضــــلاتك ونشطت دورتك الدموية والتنفسية واكتسبت مفاصلك المرونة وزاد عندك التوافق العضلى العصبى .. كل هذا بفضل ماكنت تقوم به من حركة .. فكيف تتوقف ولاتزاولها ..
بدون شك انك ستستمر على تأديتها كل يوم حسب ما تعودت عليه خلال النظام .. بل يمكنك ان تلعب لعبة تهواها وتشغل بها وقت فراغك وتكون لك عونا لزيادة مهارتك الحركية وقوتك العضلية وتمتعك بالحياة . واعلم أن المدنية الحديثة أضرت بأجسامنا ، لقد اعطتنا الراحة ومعها الضعف ووفرت لنا المجهود الذى كنا نبذله وفى نفس الوقت زادت من متاعبنا وأمراضنا .

ولذلك كانت الحركة لنا دواء وتعويضا عن النشاط الذى كنا نقوم به فى الماضى .. هذه الحركة التعويضية تجلت فى نشاطنا الخارجى كالمشى والتمرينات البدنيــة والألعاب المختلفة والرحلات ..

اما من هم فوق سن الأربعين .. فعليهم الاستمرار حتى ولو بعد وصولهم الى الوزن الطبيعى .

الخاتمة

واخيرا قد تقرأ هذا الكتاب وتعتقد أنه واحد من الكتب التى تقدم النصائح .. وقد سبق لك أن جربت كثيرا ولم تفلح .. قد تقرأ هذا الكتاب فى زحمة أتوبيس أو قبل أن تنام .. تقرأه بفكر مسبق هو أن البدانة قدر .. كما لو كنت قد ولدت هكذا بدينا عاجزا عن ازاحة أكوام الشحم المضحكة التى تمشى معك وتعرقل خطواتك .. وقد تقرأه ساخرا مصمما على الفكرة التى ولدتها البدانة عندك .. هذه الفكرة تقول من المستحيل أن تعود اليك رشاقتك الماضية .

وفى هذه الأحوال جميعها لا جدوى من القراءة والتعب .. فأعظم فكرة تظل كما هى فكرة مالم تنقل الى حيز التصميم والارادة والرغبة فى العمل ثم التنفيذ .

وعلى ذلك فنحن نرجو أن تستصحب الارادة معك وأنت تقرأ هذا الكتاب ثم تطرد شبح اليأس والخوف والفشل من رأسك تماما .. ابدأ فى مزاولة التمرين الأول وفى تناول الوجبة الأولى وأنت على ثقة من أن هذا

النظام الغـذائى وهذه التمرينات البســـيطة هى التى ستخلصك من كمية الشحم التى سببت لك البدانة ٠

ونعود من جديد لنؤكد لك أنك قد تمشى خطوات من التعب والجوع والحرمان ولكنك لا تصل الا بعزيمة قوية وفرق كبير بين أن تقول لنفسك « هيا ٠٠ فلنجرب هذه النصائح أيضا » وبين أن تقول لنفسك « ان هذا النظام هو الذى سينهى متاعبى٠٠فلأبدأ الآن٠٠واثقا من النجاح » ٠

وحين تبدأ فى ممارسة التمرينات البســيطة التى شرحناها لك وتجد صعوبة فى البداية .. فــكر فى أن أبطال الوثب والقفز والجرى والســباحة .. أشخاص مثلك .. الفرق الوحيد بينك وبينهم أنهم جعلوا التمرين والنظام عملا ثابتا مستمرا حتى أصبح شيئا لا جهد فيه ولا تعب ولا مشقة .

ان الارادة هي ســـبيل النجاح فابدأ اليوم وأزل متاعبك .

والى اللقاء ــ باذن الله ــ لنراك معتدل القامة ، رشيق الحركة ، سليم البدن ، قوى البنية .

فهرس

دار الكاتب العربي للطباعة والنشر
بالقاهرة

ملتزم التوزيع
في الجمهورية العربية المتحدة وجميع أنحاء العالم
الشركة القومية للتوزيع

مكتبات الشركة بالجمهورية العربية المتحدة

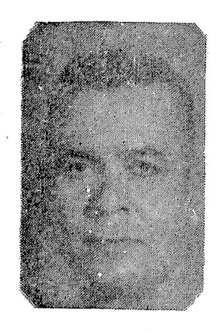
١ — فرع شريف	٣٦ شارع شريف	تليفون ٤٠٠١٢ القاهرة
٢ — فرع ٢٦ يوليو	١٩ شارع ٢٦ يوليو	٥٥٠٣٦ القاهرة
٣ — فرع ميدان عرابي	٥ ميدان عرابي	٤٩٣٨٣ القاهرة
٤ — فرع المبتديان	١٣ شارع محمد عز العرب	٢١١٨٧ القاهرة
٥ — فرع الجمهورية	٢٢ شارع الجمهورية	٩١٠٧٤٢ القاهرة
٦ — فرع عابدين	١٤ شارع الجمهورية	٩١٤٢٢٣ القاهرة
٧ — فرع الحسين	ميدان الحسين	القاهرة
٨ — فرع الجيزة	١ ميدان الجيزة	٨٩٤٣١٩ القاهرة
٩ — فرع أسوان	السوق السياحي	٢٩٣٠ أسوان
١٠ — فرع الاسكندرية	٤٩ ش سعد زغلول	٢٥٩٢٥ الاسكندرية
١١ — فرع طنطا	ميدان الساعة	٢٥٩٤ طنطا
١٢ — فرع المنصورة	ميدان المحطة	المنصورة
١٣ — فرع أسيوط	شارع الجمهورية	أسيوط

مراكز ووكلاء الشركة خارج الجمهورية العربية المتحدة

١ — مركز توزيع الجزائر	شارع بن مهيدي العربي رقم ١١ مكرر	الجزائر
٢ — مركز توزيع لبنان	شارع دمشق	بيروت
٣ — مركز توزيع العراق	ميدان التحرير	بغداد
٤ — عبد الرحمن الكيالي	شارع ٢٩ آيار — دمشق	سوريا
٥ — الشركة العربية للتوزيع	ص . ب رقم ١٢٢٨ بيروت	لبنان
٦ — قاسم الرجب	مكتبة المثنى — بغداد	العراق
٧ — رجا العيسى	وكالة التوزيع — عمان	الأردن
٨ — عبد العزيز العيسى	منار للتوزيع ص.ب ١٥٧١	الكويت
٩ — وكالة المطبوعات	الكويت	الكويت
١٠ — مكتب الوحدة العربية	شارع عمرو بن العاص — ليبيا	بنغازي
١١ — محمد بشير الفرجاني	٥٣ شارع عمرو بن العاص	طرابلس
١٢ — الشركة الوطنية للتوزيع		تونس
١٣ — وكالة الأهرام	شارع الزعيم	عدن
١٤ — المكتبة الوطنية	المنامة — الخليج العربي	البحرين
١٥ — مكتبة العروبة	ص.ب ٤٢ و ١٤	الدوحة
١٦ — عبد الله حسين الرستماني	المكتبة الاهلية ص.ب ٢٦١	دبي مدن
١٧ — المكتبة الحديثة	ص . ب ٢٧	مسقط
١٨ — أحمد سعيد حداد	المكتبة الوطنية ص.ب ٢٥	المكلا
١٩ — مكتبة دار القلم	شارع عبد الغني ميدان التحرير	جدة
٢٠ — علي ابراهيم بشير	ص . ب ٨٢	اسمرة
٢١ — عبد الله قاسم الحرازي	ص . ب ١٧١٤	اديس ابابا
٢٢ — مكتبة سمير	ص . ب ٩٣٦	مقديشيو
٢٣ — عبد الله غانم محمد	ص . ب ٨١٥	مصاصا
٢٤ — مكتب توزيع المطبوعات العربية	لندن	لندن
٢٥ — المكتب التجاري الشرقي	٤٠ ش كندهار ص . ب ٢٥٥	سنغافورة
٢٦ — مكتبة مصر		الخرطوم
٢٧ — مكتبة الفجر		وادي مدني
٢٨ — زكي جرجس بطليوس	ص.ب رقم ١٥٥	الخرطوم
٢٩ — ابراهيم عبد القيوم	مكتبة القيوم ص.ب ٩٨٠	جوبا سودان
٣٠ — عوض الله محمود دبورة	مكتبة دبورة ص.ب ٢٤	عطبرة
٣١ — عيسى عبد الله	المكتبة الوطنية ص ٢٤٥	وادي مدني
٣٢ — مصطفى صالح	ص.ب ٤١	كوستي

اسعار البيع للجمهور في الدول العربية

سوريا ٣٠ قرش سوري — لبنان ٣٠ قرش لبناني — الأردن ٣٠ فلس — العراق ٣٠ فلس — الكويت ٤٠ فلس — السودان ٣٠ مليم — ليبيا ٣٠ مليم — قطر ٥٠ درهم — البحرين ٥٠ فلس — عدن ٧٥ سنت — أديس أبابا ٣٠ سنت — اسمرة ٣٠ سنت — الجزائر ٥٠ سنتيم .



فريد حسن

* رئيس قسم التربيــة الرياضــية والدفاع عن النفس بكلية الشرطة •
* دبلوم معهد التربية العــالى « قسم التربية الرياضية » •
* دراســات خاصة بالتربيــة الرياضية والألعاب من كلية لفبرا •
* ليسانس فى الحقوق •
* تخصص فى الدفاع عن النفس من مراكـــــز تدريب الشرطة والجيش بانجلترا وفرنسا •
* دبلوم فى السيناريو •
* حصل على بطولات فى الســـباحة والجمبــاز والمصارعة والقفز اثنـــاء الدراسة الثانوية والجامعية •

